ALDI SUISSE

Bedienungsanleitung
Mode d'emploi
Istruzioni per l'uso

MIT SCHNELL START ANLEITUNG

crane®

Heimtrainer

Hometrainer | Cyclette

ERSTELLT IN DEUTSCHLAND
hanse control
myhansecontrol.com
Anwenderfreundliche Anleitung
ID: #05006

Mit QR-Codes schnell und einfach ans Ziel

Egal, ob Sie **Produktinformationen, Ersatzteile** oder **Zubehör** benötigen, Angaben über **Herstellergarantien** oder **Servicestellen** suchen, oder sich bequem eine **Video-Anleitung** anschauen möchten, mit unseren QR-Codes gelangen Sie kinderleicht ans Ziel.

Was sind QR-Codes?

QR-Codes (QR= Quick Response) sind grafische Codes, die mithilfe einer Smartphone-Kamera gelesen werden und beispielsweise einen Link zu einer Internetseite oder Kontaktdaten enthalten.

Ihr Vorteil: Kein lästiges Eintippen von Internet-Adressen oder Kontaktdaten!

Und so geht‘s

Zum Scannen des QR-Codes benötigen Sie lediglich ein Smartphone, einen installierten QR-Code Reader sowie eine Internet-Verbindung*.
Einen QR-Code Reader finden Sie in der Regel kostenlos im App Store Ihres Smartphones.

Jetzt ausprobieren

Scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone den folgenden QR-Code und erfahren Sie mehr über Ihr neu erworbenes Aldi-Produkt.*

Ihr Aldi Serviceportal

Alle oben genannten Informationen erhalten Sie auch im Internet über das Aldi Serviceportal unter www.aldi-service.ch.

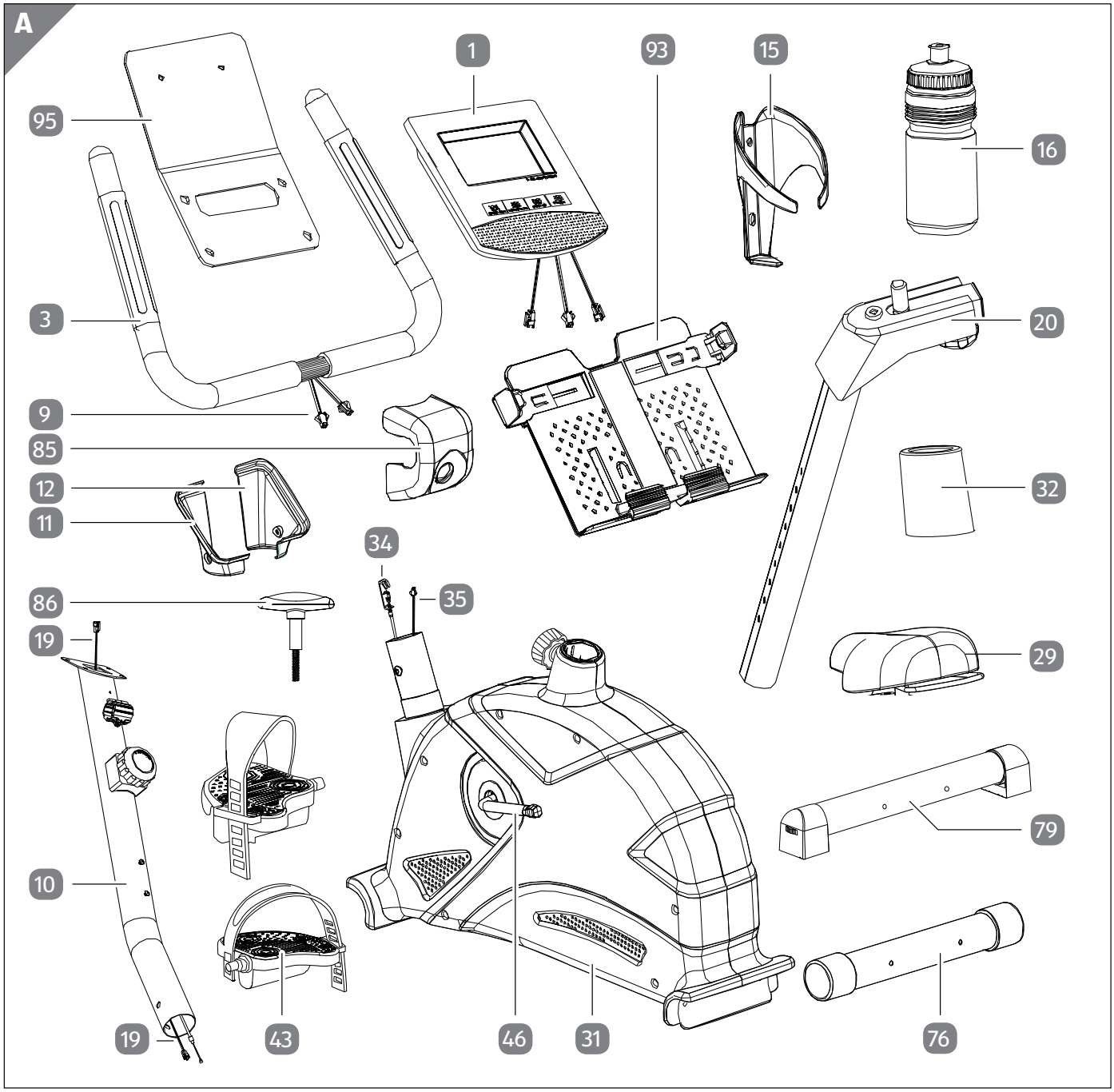
* Beim Ausführen des QR-Code Readers können abhängig von Ihrem Tarif Kosten für die Internet-Verbindung entstehen.

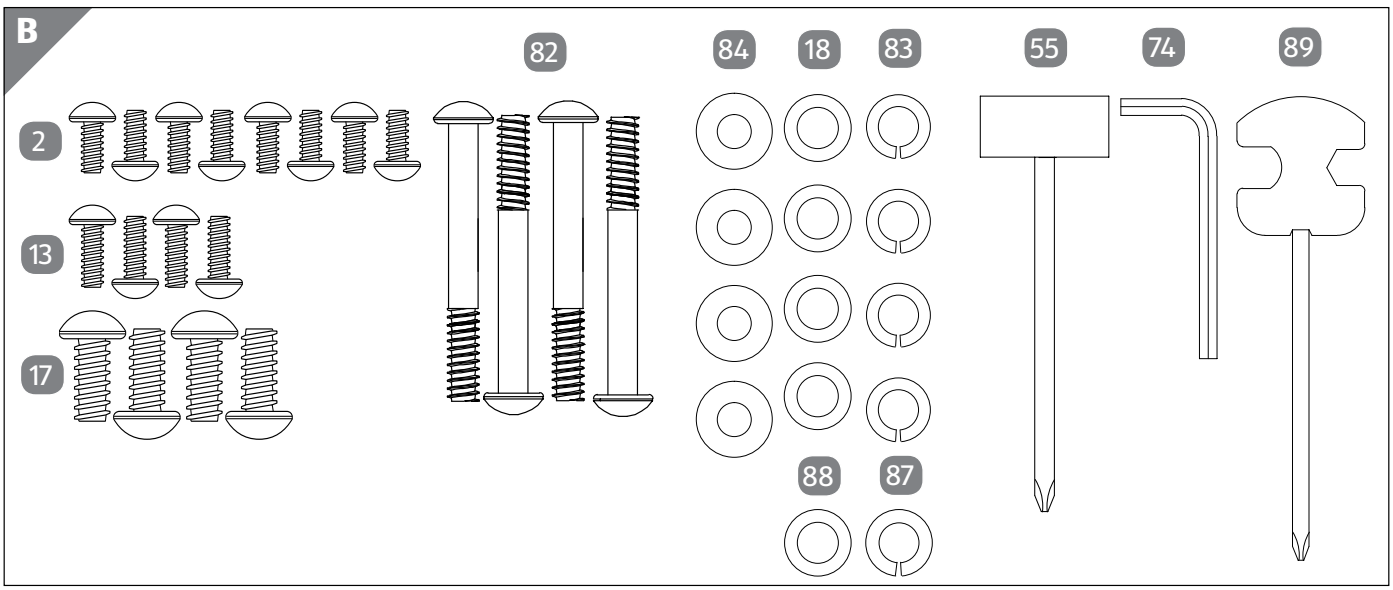
Inhaltsverzeichnis

Übersicht **4**
Verwendung **5**
Lieferumfang/Geräteteile **6**
Allgemeines **7**
Zeichenerklärung 7
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren 7
Heimtrainer und Lieferumfang prüfen 7
Schnellstart-Anleitung **8**
Sicherheit **10**
Bestimmungsgemäßer Gebrauch 10
Sicherheitshinweise 10
Zusammenbau **11**
Heimtrainer aufstellen 13
Heimtrainer auseinanderbauen 13
Benutzung **13**
Batterien einsetzen und wechseln 13
Trainingscomputer einstellen und bedienen 13
Funktionen 13
Uhrzeit und Datum einstellen 13
Displayanzeigen am Trainingscomputer 14
Tasten am Trainingscomputer 14
Training **15**
Drei Trainingsphasen durchlaufen 16
Training planen 16
Richtig aufsteigen 17
Richtige Sitz-, Fuß- und Lenkerposition 17
Richtige Körperhaltung einnehmen 17
Training beginnen 17
Reinigung und Pflege **17**
Transport **18**
Fehlersuche **18**
Technische Daten **18**
Konformitätserklärung **18**
Entsorgung **19**
Verpackung entsorgen 19
Altgerät entsorgen 19
Ersatzteilliste **20**
Garantie **63**
Garantiekarte 63
Garantiebedingungen 64
Montage **67**

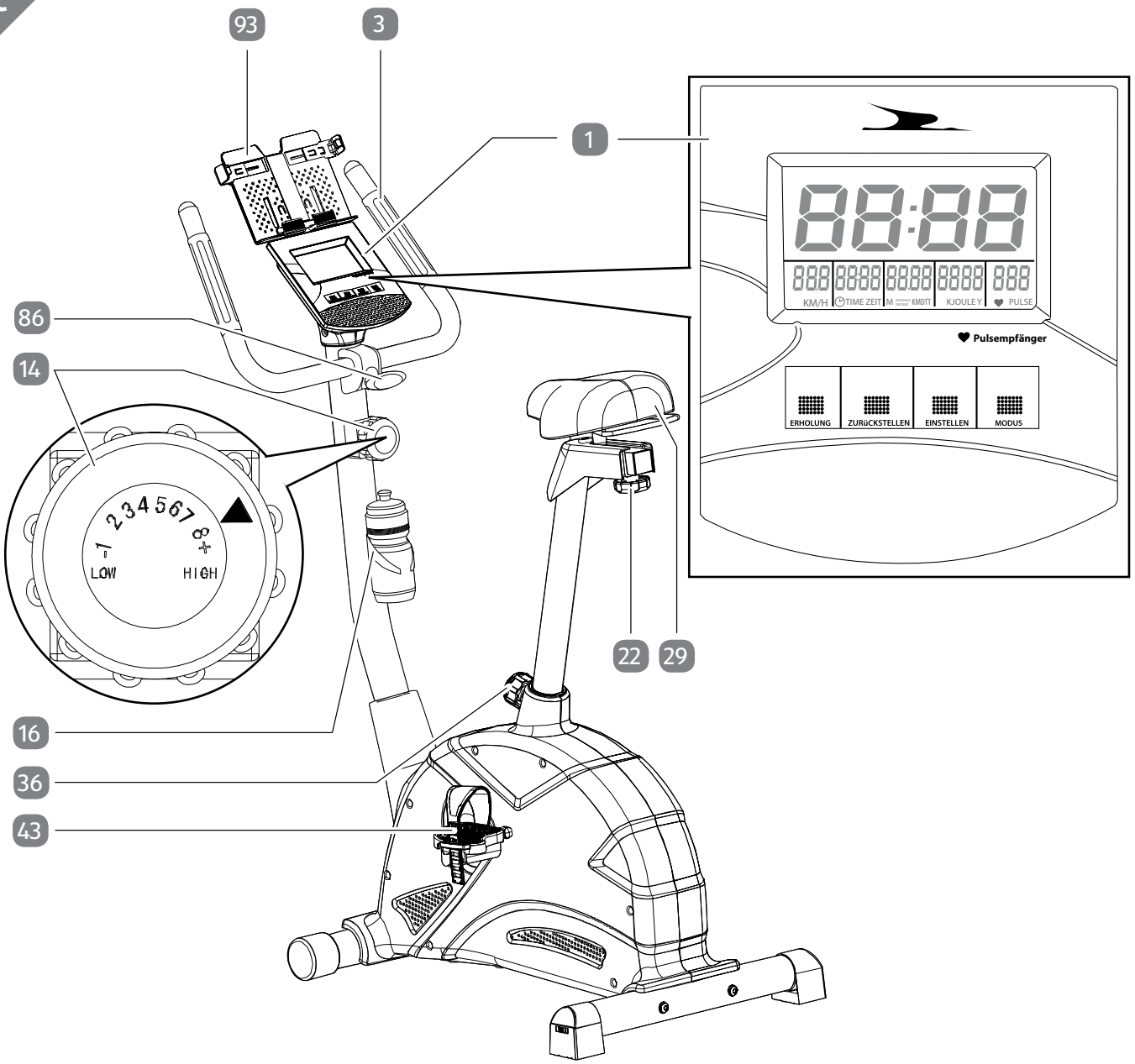
Français 23
Italiano 43

Dok./Rev.-Nr. 1410-01573_20141112

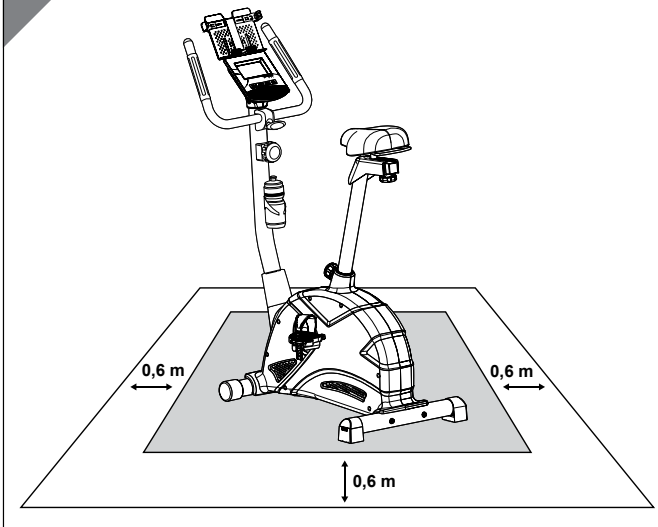

A
95
1
93
15
16
3
20
9
85
12
11
32
34
35
86
19
29
10
79
19
43
46
31
76


B
82
84
18
83
55
74
89
2
13
17
88
87

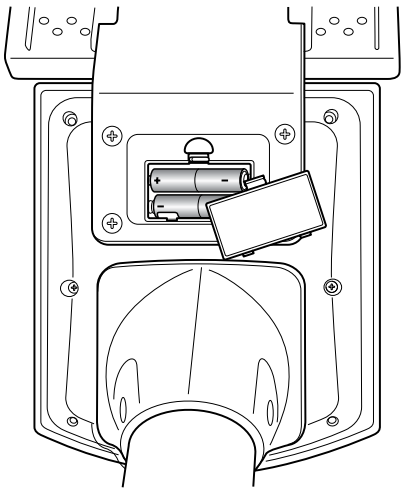
C


93
3
1
86
14
16
36
43
22
29
LOW
HIGH
KM/H
TIME ZEIT
KJOULE Y
PULSE
Pulsempfänger
ERHOLUNG
ZURüCKSTELLEN
EINSTELLEN
MODUS

D


0,6 m
0,6 m
0,6 m

E



Lieferumfang/Geräteteile

1 Trainingscomputer
2 Kreuzschlitzschraube M5*10, 8x
3 Lenker
9 Sensorkabel des Lenkers, 2x
10 Lenkersäule
11 Linke Abdeckung für den Metallsockel der Lenkersäule
12 Rechte Abdeckung für den Metallsockel der Lenkersäule
13 Kreuzschlitzschraube M5*12, 4x
14 Widerstandsregler
15 Trinkflaschen-Halter
16 Trinkflasche
17 Innensechskantschraube M8*16, 4x
18 Unterlegscheibe, 4x
19 Mittleres Sensorkabel
20 Sattelstütze
22 Verstellschraube für den Sattel
29 Sattel
31 Hauptrahmen
32 Abdeckung für die Lenkersäule
34 Unteres Zugkabel
35 Unteres Sensorkabel
36 Verstellschraube für die Sattelstütze
43 Pedale, 2x
46 Kurbel, 1x
55 Stiftschlüssel
74 Innensechskantschlüssel
76 Standfuß vorne
79 Standfuß hinten
82 Innensechskantschraube M8*75L*S27L, 4x
83 Federscheibe, 4x
84 Unterlegscheibe, 4x
85 Abdeckung für die Halteklemme des Lenkers
86 T-Schrauben-Handgriff
87 Federscheibe, 1x
88 Unterlegscheibe, 1x
89 Maul-/Ringschlüssel
93 Tablet-Halter
95 Halteplatte für den Tablet-Halter

Allgemeines

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalworte werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem Heimtrainer oder auf der Verpackung verwendet.

WARNUNG! Dieses Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

VORSICHT! Dieses Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS! Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden oder gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Zusammenbau oder zur Benutzung.

Konformitätserklärung (siehe Kapitel „Konformitätserklärung“): Mit diesem Symbol markierte Produkte erfüllen die Anforderungen der EG-Richtlinien.

Das Siegel „Geprüfte Sicherheit“ (GS-Zeichen) bescheinigt, dass ein vom TÜV Rheinland geprüftes Produkt den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes entspricht. Das GS-Zeichen zeigt an, dass bei bestimmungsgemäßer oder vorhersehbarer Verwendung die Sicherheit und Gesundheit von Personen nicht gefährdet sind.

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren

Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Heimtrainer. Sie enthält wichtige Informationen zum Zusammenbau und zur Benutzung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie den Heimtrainer einsetzen.

Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder Schäden am Heimtrainer führen.

Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie den Heimtrainer an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

Heimtrainer und Lieferumfang prüfen

HINWEIS!
Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenstand öffnen, können die Heimtrainerteile schnell beschädigt werden.

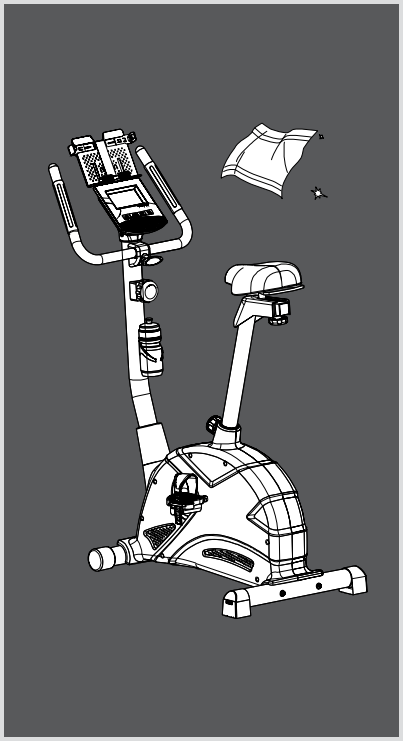
– Gehen Sie daher beim Öffnen sehr vorsichtig vor.

1. Nehmen Sie die Einzelteile des Heimtrainers aus der Verpackung und entfernen Sie das Verpackungsmaterial.
2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A + B**).
3. Prüfen Sie, ob die Einzelteile des Heimtrainers Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, montieren Sie den Heimtrainer nicht. Wenden Sie sich an den Hersteller über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

SCHNELL-START-ANLEITUNG

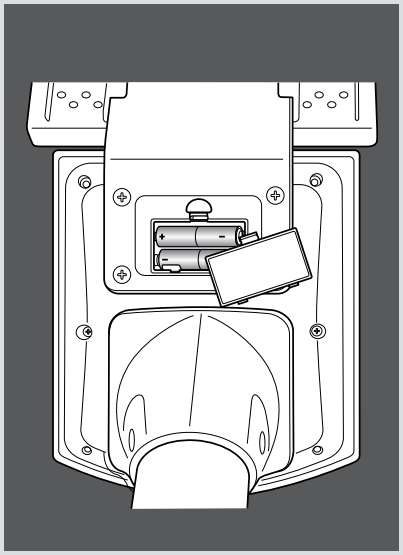
In 5 einfachen Schritten zum Training:

Voraussetzung: Sie haben den Heimtrainer zusammengebaut (siehe Kapitel „Heimtrainer zusammenbauen“).



1. Heimtrainer reinigen

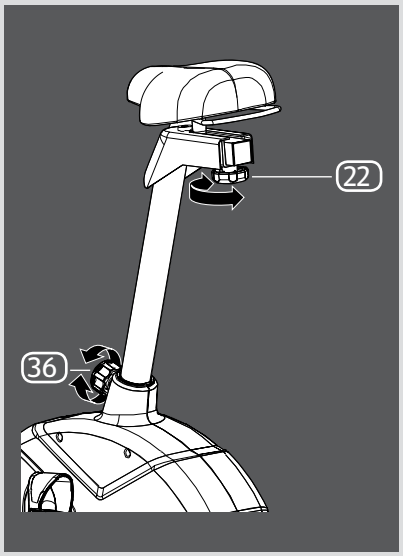
- Reinigen und trocknen Sie vor dem ersten Gebrauch und nach längerer Nichtverwendung die Rahmen, den Sattel, den Lenker und den Trainingscomputer gründlich (siehe Kapitel „Reinigung und Pflege“).



2. Trainingscomputer vorbereiten

- Legen Sie die Batterien in das Batteriefach des Trainingscomputers ein.

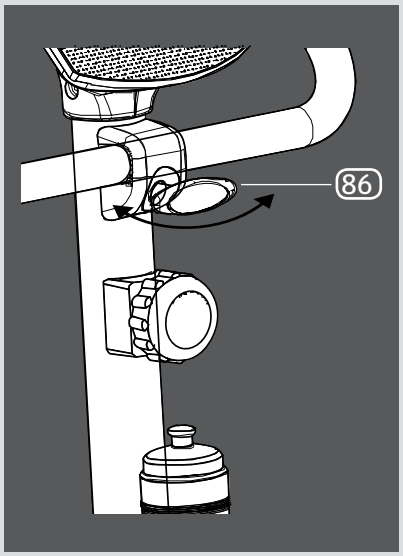
  Achten Sie auf die richtige Polarität.



3. Sattel richtig einstellen

- Stellen Sie die Sattelhöhe mithilfe der Verstellschraube 36 ein.
- Stellen Sie die horizontale Sattelposition mithilfe der Verstellschraube 22 ein.
- Stellen Sie die Sattelrichtung mithilfe des Stiftschlüssels 55 ein, den Sie im Lieferumfang finden (siehe **Abb. B**).

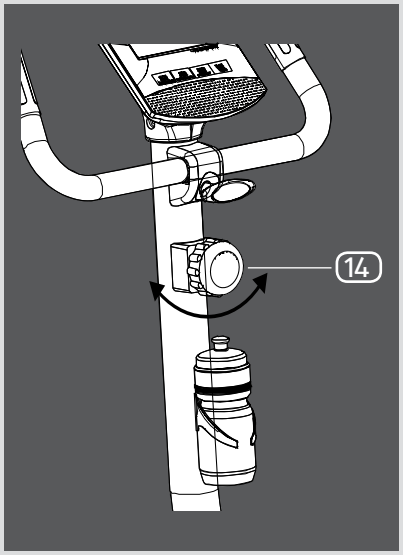
  Beachten Sie für das Einstellen des Sattels das Kapitel „Richtige Sitz-, Fuß- und Lenkerposition“.



4. Lenker richtig einstellen

- Stellen Sie die Lenkerposition mithilfe des T-Schrauben-Handgriffes 86 ein.

  Beachten Sie für das Einstellen des Lenkers das Kapitel „Richtige Sitz-, Fuß- und Lenkerposition“.



5. Widerstand einstellen

- Stellen Sie den Widerstand des verstellbaren Bremssystems über den Widerstandsregler 14 ein (1 - minimaler Widerstand, 8 - maximaler Widerstand).

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Heimtrainer ist ausschließlich als Fitnessgerät in Wohnräumen und für den Privatbereich konzipiert. Er ist nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt. Als Gerät der Klasse HB (DIN EN ISO 20957-1; DIN EN 957-5) ist er nicht für therapeutische bzw. medizinische Zwecke geeignet. Der Heimtrainer ist kein Kinderspielzeug und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet. Der Heimtrainer ist für eine Belastung von maximal 150 kg ausgelegt.

Verwenden Sie den Heimtrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise

Lesen Sie sich die folgenden Sicherheitshinweise genau durch, um den Heimtrainer sicher benutzen zu können.

WARNUNG!
Stromschlaggefahr!
Fehlerhafte Elektroinstallation kann zu Stromschlägen führen.

- Bauen Sie den Heimtrainer nicht zusammen, wenn er sichtbare Schäden aufweist.
- Öffnen Sie das Gehäuse des Trainingscomputers nicht, sondern überlassen Sie die Reparatur Fachkräften.
- Wenden Sie sich für Reparaturen an den in der Garantiekarte aufgeführten Kundendienst.
- Halten Sie den Heimtrainer, den Trainingscomputer und die Sensorkabel während des Zusammenbaus von Wasser und anderen Flüssigkeiten sowie Feuchtigkeit fern.
- Greifen Sie nicht nach dem Trainingscomputer, sollte dieser einmal ins Wasser gefallen sein.
- Halten Sie den Heimtrainer und den Trainingscomputer von offenem Feuer und heißen Flächen fern.

WARNUNG!
Erstickungsgefahr!
Wenn Kinder oder Babys mit der Verpackungsfolie oder Kleinteilen spielen, können sie sich darin verfangen bzw. diese verschlucken und daran ersticken.

- Halten Sie die Verpackung sowie die Kleinteile wie z. B. den Verschluss und das Mundstück der Trinkflasche oder die Schrauben von Kindern und Babys fern.

WARNUNG!
Explosionsgefahr!
Wenn Batterien stark erhitzt werden, Sie sie ins offene Feuer werfen oder unsachgemäß auswechseln, können sie explodieren und giftige Dämpfe entweichen.

- Schützen Sie den Trainingscomputer vor Hitze und direktem Sonnenlicht.
- Werfen Sie Batterien nicht ins offene Feuer.
- Entsorgen Sie Batterien bei Ihrer örtlichen Sammelstelle.
- Verwenden und wechseln Sie nur Batterien gleichen Typs (siehe Kapitel „Technische Daten“).

WARNUNG!
Vergiftungsgefahr!
Wenn Kinder beschädigte Batterien verschlucken, können die Batterien auslaufen und zu Vergiftungen oder zum Tode führen.

- Bewahren Sie Batterien für Kinder unzugänglich auf.
- Wenn sich das Batteriefach nicht mehr sicher verschließen lässt, wenden Sie sich zum Umtausch des Trainingscomputers an den Hersteller.
- Wenn Sie vermuten, dass eine Batterie verschluckt wurde oder auf andere Weise in den Körper gelangt ist, suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

WARNUNG!
Verletzungsgefahr!
Wenn Verstellvorrichtungen am Heimtrainer hervorstehen, können diese Ihre Bewegungen während des Trainings einschränken und Sie können sich verletzen.

– Sorgen Sie dafür, dass Verstellvorrichtungen nicht hervorstehen.
– Trainieren Sie nicht, solange Verstellvorrichtungen hervorstehen.

VORSICHT!
Verletzungsgefahr!
Wenn Sie verschiedene Batterietypen für den Trainingscomputer verwenden, kann dies das Risiko des Auslaufens der Batterie erhöhen. Wenn Sie beschädigte und ausgelaufene Batterien berühren, kann dies zu Verletzungen oder Verätzungen führen.

– Fassen Sie ausgelaufene Batterien nicht an. Sollten Sie doch mit der Batteriesäure in Kontakt kommen, waschen Sie die betroffene Stelle gründlich und mit reichlich Wasser.
– Um ein Auslaufen der Batterien zu vermeiden, laden Sie sie nicht auf, nehmen Sie sie nicht auseinander und schließen Sie sie nicht kurz.
– Entnehmen Sie die Batterien aus dem Trainingscomputer, sobald Sie leer sind oder Sie den Trainingscomputer für längere Zeit nicht verwenden.
– Verwenden Sie keine alten und neuen Batterien zusammen.

HINWEIS!
Beschädigungsgefahr!
Unsachgemäße Benutzung kann zu Beschädigungen des Heimtrainers führen.

– Benutzen Sie den Heimtrainer nicht mit mehreren Personen gleichzeitig, sondern nur allein.
– Kontrollieren Sie den Heimtrainer regelmäßig auf sichtbare Verschleißspuren und Schäden.
– Lassen Sie defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sofort und nur von einem Fachmann austauschen. Benutzen Sie den Heimtrainer erst wieder, wenn alle defekten Teile ausgetauscht wurden.
– Dieser Heimtrainer ist ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät. Stellen Sie ihn nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen auf.

Verschleißteile:
- Trainingscomputer 1,
- Lenker 3,
- Sattel 29,
- Pedale und Sicherheitsriemen 43,
- Keilriemen 48,
- Lager.

Zusammenbau

Benutzen Sie für den Zusammenbau die folgenden, beiliegenden Werkzeuge (siehe **Abb. B**):
- Maul-/Ringschlüssel 89,
- Stiftschlüssel 55,
- Innensechskantschlüssel 72,
- Kreuzschlitzschraubendreher 55/89.

Bauen Sie den Heimtrainer mithilfe der folgenden Anweisungen und den grafischen Darstellungen im Kapitel „Heimtrainer zusammenbauen“ zusammen.

Für den Zusammenbau werden zwei Personen benötigt.

Achten Sie beim Zusammenbau darauf, dass Sie in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum haben (mindestens 1,5 m).

Entfernen Sie ggf. vor den jeweiligen Schritten die vormontierten Verstell-, Innensechskant- sowie Kreuzschlitzschrauben und Unterlegscheiben.

Standfüße anschrauben (Abb. 1)

– Stellen Sie den Hauptrahmen auf einen standsicheren Untergrund. Achten Sie auf eine waagrechte Aufstellung.
– Verschrauben Sie den vorderen Standfuß 76 sowie den hinteren Standfuß 79 mit je 2 Schrauben 82, 2 Federscheiben 83 und 2 Unterlegscheiben 84 am Hauptrahmen 31.

  Achten Sie darauf, dass die Transportrollen des vorderen Standfußes 76 vom Heimtrainer aus nach außen zeigen.

  Stellen Sie die Höhe des hinteren Standfußes 79 über die Verstellrädchen ein.

Pedale anschrauben (Abb. 2)

– Schrauben Sie die Pedale 43 an die Kurbel 46.

  Achten Sie auf die Markierung und Drehrichtung für Links (L) und Rechts (R).
– Fixieren Sie die Sicherheitsriemen der Pedalen.
– Stellen Sie die Sicherheitsriemen so ein, dass diese Sie beim Bedienen nicht drücken und Sie trotzdem einen guten Halt auf den Pedalen haben.

Sattelstütze verschrauben (Abb. 3)

– Stecken Sie die Sattelstütze 20 in die hintere Öffnung des Hauptrahmens.

– Fixieren Sie die Sattelstütze mit der Verstellschraube 36.

HINWEIS!

– Achten Sie unbedingt darauf, die Sattelstütze nicht weiter als bis zur maximalen Markierung herauszuziehen!

Lenkersäule verschrauben (Abb. 4)

– Heben und halten Sie die Lenkersäule 10 über die vordere Öffnung des Hauptrahmens.
– Schieben Sie die Abdeckung für die Lenkersäule 32 von unten ein Stück über die Lenkersäule.
– Lassen Sie eine zweite Person die Zug- und Sensorkabel verbinden, wie im folgenden Abschnitt beschrieben.

Zug- und Sensorkabel verbinden (Abb. 5)

HINWEIS!

Der Heimtrainer hat ein verstellbares Bremssystem. Für die sachgemäße Einstellung des Bremswiderstandes ist es wichtig, dass die Zugkabel korrekt miteinander verbunden sind.

– Stellen Sie den Widerstandsregler 14 auf Stufe 8.
– Ziehen und halten Sie das dünnere Ende und das dickere Ende des mittleren Zugkabels auseinander.
– Legen Sie das mittlere Zugkabel flach in die Einrastung des unteren Zugkabels 34.
– Stellen Sie den Widerstandsregler auf Stufe 1.
– Nehmen Sie das Sicherungsstück aus der Einrastung und entsorgen Sie es.
– Lassen Sie das mittlere Zugkabel langsam und vorsichtig los.

  Das dünnere Ende und das dickere Ende des mittleren Zugkabels ziehen sich zusammen und rasten ein. Die Zugkabel sind nun verbunden.
– Verbinden Sie das mittlere Sensorkabel 19 mit dem unteren Sensorkabel 35 wie in **Abb. 4** dargestellt.

  Achten Sie darauf, dass die Kabelverbindung korrekt ist, ansonsten erfolgt keine Signalübertragung zum Trainingscomputer 1.
– Setzen Sie die Lenkersäule auf den Hauptrahmen.

  Achten Sie darauf, dass sich das Sensorkabel und das Zugkabel in den Rahmen befinden.
– Verschrauben Sie die Lenkersäule und den Hauptrahmen mit den 4 Schrauben 17 und den 4 Unterlegscheiben 18 wie in **Abb. 4** dargestellt.
– Drücken Sie die Abdeckung für die Lenkersäule auf den Lenkersäulenaufsatz.

Lenker anschrauben (Abb. 6)

– Führen Sie den Lenker 3 zur Halteklemme und das Sensorkabel des Lenkers durch die Öffnung.
– Ziehen Sie das Sensorkabel des Lenkers ein Stück aus der Lenkersäule.
– Befestigen Sie den Lenker und die Abdeckung für die Halteklemme 85 des Lenkers mithilfe des T-Schrauben-Handgriffs 86, einer Federscheibe 87 und einer Unterlegscheibe 88.

Trainingscomputer anschrauben (Abb. 7)

– Verbinden Sie die Sensorkabel des Trainingscomputers 1 mit dem oberen Sensorkabel der Lenkersäule 19 und den Sensorkabeln des Lenkers 9.

  Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung. Achten Sie auch darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht eingeklemmt werden.
– Verschrauben Sie den Trainingscomputer 1 mit dem Metallsockel der Lenkersäule 10 mithilfe der vormontierten Schrauben 2 auf der Rückseite des Trainingscomputers.

Abdeckung für den Metallsockel der Lenkersäule anschrauben (Abb. 8)

– Schrauben Sie die Abdeckung für den Metallsockel der Lenkersäule 11/12 mit 2 Schrauben 13 an den Metallsockel.

Sattel und Trinkflaschenhalter anschrauben (Abb. 9)

– Schrauben Sie den Trinkflaschenhalter 15 mit den 2 vormontierten Schrauben 13 und den Sattel 29 an die Rahmen.
– Stellen Sie den Sattel mithilfe der Verstellschraube für die Sattelstütze 36 so ein, dass Ihre Füße knapp auf dem Boden aufkommen, wenn Sie auf dem Sattel sitzen.

Tablet-Halter anschrauben (Abb. 10)

– Fixieren Sie die Halteplatte für den Tablet-Halter 95 mit den 4 vormontierten Schrauben 2 an der Rückseite des Trainingscomputers 1. Schieben Sie den Tablet-Halter 93 auf die Halteplatte.

HINWEIS!

Wenn Sie ein Telefon besitzen, können Sie es über die beiliegenden Gummibänder 96 am Tablet-Halter fixieren. Belasten Sie den Tablet-Halter mit maximal 750 g.

Heimtrainer aufstellen

HINWEIS!

- Lassen Sie um den Heimtrainer herum zu allen Seiten mindestens 0,6 m Platz und stellen Sie ihn auf festen und ebenen Boden (siehe **Abb. D**).

HINWEIS!
Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Heimtrainer kann zu Beschädigungen führen.

- Stellen Sie den Heimtrainer auf eine geeignete saubere, rutschfeste und ebene Unterlage, um Beschädigungen bzw. Abnutzungen am Boden zu verhindern.

Heimtrainer auseinanderbauen

Um den Heimtrainer auseinanderzubauen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

Benutzung

Batterien einsetzen und wechseln

1. Öffnen Sie das Batteriefach an der Rückseite des Trainingscomputers 1 (siehe **Abb. E**).
2. Entnehmen Sie falls nötig die alten Batterien.
3. Legen Sie die mitgelieferten oder neue Batterien in das Batteriefach. Achten Sie auf die richtige Polarität.
4. Schließen Sie das Batteriefach.

Trainingscomputer einstellen und bedienen

HINWEIS!

Wenn Sie den Trainingscomputer länger als 3 Minuten nicht benutzen, schaltet die Hauptanzeige automatisch auf die Temperatur-/Uhrzeit-Anzeige um. Die Temperatur wird in °C angegeben. Der Trainingscomputer besitzt keinen Ein-/Ausschalter.

Der Trainingscomputer schaltet sich automatisch ein, sobald die Batterien eingelegt sind und Sie die Pedale bewegen oder Sie eine Taste drücken.

Funktionen

- Um eine Funktion KM/H, ZEIT, DISTANZ KM, KJOULE und PULS zu wählen oder einen Wert einzugeben, drücken Sie die MODUS-TASTE (siehe **Abb. C**).
- Drücken Sie zum Einstellen der Werte die EINSTELLEN-Taste (siehe **Abb. C**).
- Um eine Funktion oder einen gewünschten Wert zu bestätigen, drücken Sie die MODUS-Taste (siehe **Abb. C**).
- Um bereits voreingestellte und erfasste Werte zu löschen, drücken Sie die MODUS- oder die ZURÜCKSTELLEN-Taste für etwa 3 Sekunden (siehe **Abb. C**).

  Wenn Sie nach einer Trainingseinheit keinen Reset vornehmen, bleiben alle Werte, die zum Ende des Trainings angezeigt werden, bis zur nächsten Trainingseinheit gespeichert.
- Drücken Sie am Ende Ihres Trainings die ERHOLUNG-Taste, um sich Ihren Herzfrequenzstatus anzeigen zu lassen (siehe **Abb. C**). Halten Sie während der Messung die Handpuls-Sensoren am Lenker 3 fest.
- Falls am Display keine oder eine Anzeige nur teilweise erscheint, wechseln Sie die Batterien und warten Sie etwa 15 Sekunden lang, bevor Sie den Trainingscomputer neu starten (siehe Abschnitt „Batterien einsetzen und wechseln“).

Uhrzeit und Datum einstellen

HINWEIS!

Sie können die Uhrzeit und das Datum nur unmittelbar nach dem Einlegen der Batterien einstellen.

Nach dem Einlegen der Batterien blinkt die Stundenanzeige.

1. Drücken Sie die EINSTELLEN-Taste, um die Stunden einzustellen (siehe **Abb. C**).

   Wenn Sie die EINSTELLEN-Taste gedrückt halten, können Sie die Stunden schneller einstellen.
2. Drücken Sie zum Bestätigen die MODUS-Taste (siehe **Abb. C**).

   Die Minutenanzeige blinkt.
3. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2, um die Minuten, die Jahreszahl, den Monat und den Tag einzustellen.

Displayanzeigen am Trainingscomputer

Folgende Anzeigen mit den zugeordneten Funktionen können Sie am Display des Trainingscomputers ablesen (siehe **Abb. C**):

Displayanzeige	Bedeutung/Funktion
KM/H	Geschwindigkeit in km/h
ZEIT	Verstrichene Trainingszeit
DISTANZ KM	Gefahrene Strecke in km
KJOULE	Verbrauchte Kilojoule*
PULS	Herzfrequenz
P	Pause-Funktion

* 1 Kilokalorie = 4,185 Kilojoule,
1 Kilojoule = 0,239 Kilokalorien

Tasten am Trainingscomputer

Folgende Tasten mit den befinden sich am Trainingscomputer (siehe **Abb. C**):

- ERHOLUNG-Taste,
- ZURÜCKSTELLEN-Taste,
- EINSTELLEN-Taste,
- MODUS-Taste,
- AUTOM.DURCHLAUF.

KM/H

Die KM/H-Anzeige zeigt Ihnen alle 6 Sekunden abwechselnd Ihre Geschwindigkeit und die Umdrehungen pro Minute (Trittfrequenz) an.

ZEIT

Die ZEIT-Anzeige zeigt Ihnen die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten:Sekunden) in 1-Sekunden-Schritten an. Alternativ können Sie einen Countdown einstellen, der in 1-Sekunden-Schritten rückwärts läuft. Ein Alarmsignal ertönt, wenn die Anzeige auf 00:00 gesunken ist.

DISTANZ KM

Die DISTANZ-KM-Anzeige zeigt Ihnen die zurückgelegte Strecke von 0,0 bis maximal 99,9 km in 0,01-km-Schritten an. Alternativ können Sie einen Countdown einstellen, der in 0,01-km-Schritten rückwärts läuft. Ein Alarmsignal ertönt, wenn die Anzeige auf 0,00 gesunken ist.

KJOULE

HINWEIS!

Die folgenden Werte sind nur Richtwerte.

Die KJOULE-Anzeige zeigt Ihnen die verbrauchten Kilojoule von 0 bis maximal 990 in 1-kJ-Schritten an. Alternativ können Sie einen Countdown einstellen, der in 1-kJ-Schritten rückwärts läuft. Ein Alarmsignal ertönt, wenn die Anzeige auf 0 gesunken ist.

1 Kilojoule bezeichnet die Energie, die man braucht, um 1 kg in 1 Sekunde 1 Meter hoch zu bewegen. Bei manchen Fitnessgeräten wird der Energieverbrauch in Kalorien gemessen. 1 Kalorie bezeichnet die Energie, die man braucht, um 1 Liter Wasser um 1 °C zu erhitzen.

PULS

WARNUNG!

Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzungen oder zum Tod führen.

– Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit während des Trainings ungewöhnlich stark verringern, beenden Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.

HINWEIS!

Wenn Sie die folgenden beiden Pulsmessverfahren anwenden, hat die Handpulsmessung immer Vorrang.

Die PULS-Anzeige zeigt Ihnen die gemessene Herzfrequenz (min. 30 bis max. 240 Schläge) an.

Sie können dem Trainingscomputer einen bestimmten Zielherzfrequenzwert vorgeben. Ein Alarmton ertönt, sobald dieser Zielherzfrequenzwert überschritten wird.

Sie können Ihre Herzfrequenz auf zwei Arten messen:

- Handpulsmessung: Auf dem Lenker befinden sich die beiden Handpuls-Sensoren. Achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpuls-Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz auf der LCD-Anzeige neben der PULS-Anzeige. Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann.
- Cardio-Pulsmessung: Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Trainingscomputer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der LCD-Anzeige abgelesen werden.

AUTOM.DURCHLAUF

Automatischer Durchlauf durch alle Funktionen. Jede Funktion blinkt und ihr Wert wird für einige Sekunden im Hauptanzeigenfeld angezeigt. Diese Funktion wird nur unmittelbar nach dem Trainingsstart angezeigt. Wenn Sie diese Funktion wegschalten möchten, drücken Sie die MODUS-Taste.

P

Dieses Symbol erscheint in der LCD-Anzeige, wenn die Pedalen nicht bedient werden. Es signalisiert den Pause-Modus des Trainingscomputers.

Training

WARNUNG!
Verletzungsgefahr!

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, auf dem Heimtrainer zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Die unsachgemäße Verwendung des Heimtrainers kann ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen.

- Verwenden Sie den Heimtrainer nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen.
- Lassen Sie vor Beginn des ersten Trainings auf dem Heimtrainer einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen; besonders, wenn Sie über 35 Jahre alt sind.
- Fragen Sie Ihren Arzt vor Beginn des ersten Trainings auf dem Heimtrainer um Rat; besonders, wenn bereits Herz-, Kreislauf- , orthopädische oder sonstige gesundheitliche Probleme bekannt sind.
- Wenn während des Trainings Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere außergewöhnliche Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- Tragen Sie beim Training auf dem Heimtrainer immer angemessene Sportbekleidung und -schuhe. Tragen Sie keine Kleidung, mit der Sie am Heimtrainer hängenbleiben können. Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.
- Schließen Sie Ihre Augen nicht, während Sie auf dem Heimtrainer trainieren.
- Lehnen Sie sich während des Trainings auf dem Heimtrainer nicht zurück, weil Sie sonst herunterfallen und sich verletzen können.
- Transportieren Sie den Heimtrainer niemals alleine.
- Lassen Sie den für Sie höchst zulässigen Pulswert von Ihrem Arzt messen, bevor Sie den Heimtrainer benutzen. Achten Sie darauf, diesen Wert während des Trainings nicht zu überschreiten.
- Systeme zur Herzfrequenzmessung können ungenau sein. Vermeiden Sie übermäßiges Training, da dieses zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zum Tod führen kann. Beenden Sie sofort das Training bei Schwindel- oder Schwächegefühl.
- Nehmen Sie zwei Stunden vor sowie nach dem Training keine Nahrung zu sich. Achten Sie während des Trainings darauf, viel Wasser zu trinken.

Jeder gesunde Mensch kann jederzeit mit dem Training auf dem Heimtrainer anfangen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch entsprechendes Training erreichen bzw. steigern. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach kurzem, regelmäßigem Training und hält damit auch Ihr Herz, Ihren Kreislauf und Ihren Bewegungsapparat in Schwung. Auch Ihr Stoffwechsel kann davon positiv beeinflusst werden. Wichtig ist, dass Sie Ihr Training Ihrem Körper anpassen und sich nicht überfordern.

Drei Trainingsphasen durchlaufen

Für ein effektives Training und um negativen Folgen, z. B. Muskelkater oder Muskelzerrungen, vorzubeugen, ist es wichtig, die folgenden drei Trainingsphasen immer zu durchlaufen:

- Aufwärmphase,
- Trainingsphase,
- Entspannungsphase.

Aufwärmphase

Die Aufwärmphase dient dazu, die Muskeln und den Organismus auf die Belastung vorzubereiten und mögliche Verletzungsgefahr zu minimieren.

Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an.

Trainingsphase

– Befolgen Sie die Hinweise zu dem Heimtrainer.
– Kontrollieren Sie die Belastungsintensität, indem Sie Ihre Herzfrequenz bzw. Ihren Puls messen.

  Stimmen Sie sich hierzu ggf. mit Ihrem Arzt ab.

Entspannungsphase

Der Körper benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Diese Erholungsphase sollte bei einem Anfänger länger dauern als bei einem geübten Sportler.

Training planen

1. Um Ihr Training optimal planen zu können, überlegen Sie sich zuerst, welches Trainingsziel Sie verfolgen.

   Trainingsziele können z. B. Gewichtsreduzierung, also Fettverbrennung oder Steigerung der Ausdauer sein.
2. Legen Sie fest, wie regelmäßig Sie trainieren möchten, um Ihr Trainingsziel zu erreichen.

   Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

Häufigkeit	Dauer
Täglich	10 Minuten
1-2 x wöchentlich	30-60 Minuten
2-3 x wöchentlich	20-30 Minuten

3. Errechnen Sie Ihre maximale Herzfrequenz (MHF). Wenden Sie dazu folgende Formel an:

   MHF = 220 - Lebensalter
4. Je nachdem, was ihr Trainingsziel ist, richten Sie Ihre MHF beim Training an den Werten der jeweiligen Trainingszone aus (siehe folgende Tabelle). Es gibt fünf Trainingszonen, nach denen Sie Ihr Training ausrichten können.

Trainingszonen			
Gesundheitszone	=	50-60 %	der MHF
Fettverbrennung	=	60-70 %	der MHF
Aerobe Zone	=	70-80 %	der MHF
Anaerobe Zone	=	80-90 %	der MHF
Warnzone	=	90-100 %	der MHF

Die Gesundheitszone

Die Gesundheitszone steht für lange, langsame Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar.

– Wenn Sie Anfänger oder konditionell schwächer sind, trainieren Sie in der Gesundheitszone.

Die Fettverbrennung

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal in Gang gesetzt. Die verbrannten Kalorien stammen hier aus Ihrem Körperfett und weniger aus Kohlehydraten. Ihr Körper muss sich an dieses Training gewöhnen.

– Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an dieses Training zu gewöhnen. Danach ist das Training umso effektiver je länger Sie es durchhalten.

Aerobe Zone

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus.

– Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, trainieren Sie in der aeroben Zone.

Anaerobe Zone

Das Training in der anaeroben Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie länger und härter trainieren, ohne übermäßig Lactat zu bilden. Hierbei handelt es sich um ein hartes Training, bei dem Sie typische Symptome verspüren werden wie z. B. Erschöpfung, Müdigkeit oder schwere Atmung.

– Wenn Sie ein Hochleistungstraining absolvieren möchten, trainieren Sie in der anaeroben Zone.

Warnzone

Die Warnzone ist die Zone mit höchster Intensität.

Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten ist.

– Wenn Sie extrem fit sind und über Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining verfügen, trainieren Sie in der Warnzone.

Richtig aufsteigen

1. Kontrollieren Sie, ob alle Schrauben fest angezogen sind und dass der Heimtrainer fest auf einem ebenen Untergrund steht (siehe Abschnitt „Heimtrainer aufstellen“).
2. Steigen Sie auf den Heimtrainer.
3. Platzieren Sie Ihre Füße auf den Pedalen.

   Achten Sie darauf, Ihre Füße über die Sicherheitsriemen am Pedal zu fixieren.

Richtige Sitz-, Fuß- und Lenkerposition

Um die richtige Sitz-, Fuß- und Lenkerposition zu erreichen, gehen Sie wie folgt vor:

– Stellen Sie den Sattel so ein, dass Ihr Bein gestreckt ist, wenn Sie mit Ihrer Ferse das Pedal berühren und Ihr Knie sich hinter der Pedalachse befindet.
– Positionieren Sie Ihre Füße im mittleren Bereich der Pedalen, da beim Training am Heimtrainer die Bewegung aus dem Fußballen kommt. Hier gibt es eine bessere Hebelwirkung und die Bewegungen können leichter ausgeführt werden.
– Achten Sie während des Trainings darauf, dass sich mindestens die halbe Fußlänge auf dem Pedal befindet.
– Stellen Sie die Sicherheitsriemen der Pedalen so ein, dass Sie Ihre Füße gerade so hinein- bzw. herausschieben können.
– Stellen Sie den Lenker mithilfe des T-Schrauben-Handgriffes 86 so ein, dass Ihre Arme fast ausgestreckt sind, wenn Sie den Lenker umgreifen.

Richtige Körperhaltung einnehmen

– Halten Sie sich während des gesamten Trainings am Lenker 3 fest.
– Nehmen Sie während des gesamten Trainings eine aufrechte Körperhaltung ein.

Training beginnen

Sie stehen jetzt mit beiden Füßen auf den Pedalen. Eine Pedale befindet sich unten, während sich die andere Pedale oben befindet (siehe Abschnitt „Richtig aufsteigen“).

1. Beginnen Sie langsam mit dem Training, indem Sie das angewinkelte Bein strecken.
2. Winkeln Sie nun das andere an.
3. Fahren Sie das Training durch abwechselndes Anwinkeln und Durchstrecken der Beine fort.
4. Steigern Sie ggf. Ihre Geschwindigkeit und passen Sie die Zugkraft über den Widerstandsregler 14 nach Wunsch an (1 - minimaler Widerstand, 8 - maximaler Widerstand).

   Achten Sie darauf, dass Sie mit Ihren Füßen auf den Pedalen bleiben. Wenn Ihnen die Zugkraft zu stark erscheint, verringern Sie diese über den Widerstandsregler.

   Führen Sie die Tret-Bewegungen nicht ruckartig, sondern gleichmäßig aus. Die Pedalen sollten den Hauptrahmen während des Tretens nicht berühren.

Reinigung und Pflege

VORSICHT!
Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie den Heimtrainer oder den Trainingscomputer unsachgemäß reinigen, kann dies zu Beschädigungen an den Oberflächen der Geräte führen.

– Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel sowie scharfe oder metallische Reinigungsgegenstände.

1. Reinigen Sie den Heimtrainer nach jeder Verwendung mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Verwenden Sie ggf. ein mildes Spülmittel.
2. Reinigen Sie den Trainingscomputer und das Display mit einem fusselfreien, trockenen Tuch.
3. Ziehen Sie den Verschluss und das Mundstück von der Trinkflasche ab und spülen Sie alle Teile gründlich mit Wasser aus.
4. Lassen Sie den Heimtrainer, die Trinkflasche und den Verschluss nach der Reinigung vollständig trocknen.
5. Prüfen Sie regelmäßig alle Schrauben und Verbindungsteile auf festen Sitz.
6. Prüfen Sie den Heimtrainer regelmäßig auf Verformungen, Risse und andere Beschädigungen sowie auf Verschleiß.

Transport

1. Stellen Sie sich mit der Spitze Ihres rechten Fußes auf den vorderen Standfuß.
2. Fassen Sie den Heimtrainer am Lenker an und ziehen Sie ihn vorsichtig in Ihre Richtung.
3. Bewegen Sie den Heimtrainer an die gewünschte Stelle und richten Sie ihn dort langsam wieder auf.

   Achten Sie während des Transports darauf, Ihren Rücken gerade zu halten.

Fehlersuche

Fehler	Ursache	Abhilfe
Trainingscomputer		
Keine Anzeige	Keine Stromversorgung - Batterien fehlen	– Legen Sie neue Batterien ein (siehe Kapitel „Batterien einsetzen und wechseln“)
	Keine Stromversorgung - Batterien leer	
	Keine Stromversorgung - Batterien falsch eingelegt	– Legen Sie die Batterien richtig ein, achten Sie auf die richtige Polarität
	Keine Kabelverbindung	– Überprüfen Sie die Kabelverbindung
		– Wenn dies nicht hilft: Rufen Sie den Kundendienst an
	Trainingscomputer ist abgestürzt	– Starten Sie den Trainingscomputer neu, indem Sie die Batterien entfernen und neu einlegen
Pulsanzeige bei Handpulsmessung fehlerhaft	Sie haben nicht beide Hände an die Sensoren gelegt	– Legen Sie beide Hände an die Sensoren
		– Überprüfen Sie die Kabelverbindung
		– Wenn dies nicht hilft: Rufen Sie den Kundendienst an
Pulsanzeige bei Brustgurt fehlerhaft	Sie verwenden einen ungeeigneten Brustgurt	– Verwenden Sie einen anderen Brustgurt
		– Wenn dies nicht hilft: Rufen Sie den Kundendienst an
Mechanik		
Tretwiderstand nicht regelbar	Keine Zugkabelverbindung	– Überprüfen Sie die Zugkabelverbindung
		– Wenn dies nicht hilft: Rufen Sie den Kundendienst an
Fehlende Teile		– Überprüfen Sie den Verpackungsinhalt.
		– Rufen Sie den Kundendienst an.

Für technische Auskünfte und Beratung rufen Sie unseren Kundendienst an. Sie finden die Kontaktinformationen auf der Garantiekarte und auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

Technische Daten

Modell:	35273
Artikelbezeichnung:	Heimtrainer
Gewicht:	30 kg
Max. Belastbarkeit:	150 kg
Aufstellmaße (L x B x H):	83 x 54 x 144 cm
Widerstandsstufen:	8
Benötigte Batterien:	2 x 1,5 V AA
Artikelnummer:	40982
Trainings- und Freibereich:	0,6 m

Konformitätserklärung

CE Die EU-Konformitätserklärung kann bei der in der Garantiekarte (am Ende dieser Anleitung) angeführten Adresse angefordert werden.

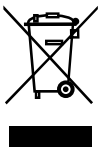
Entsorgung

Verpackung entsorgen

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

Altgerät entsorgen

(Anwendbar in der Europäischen Union und anderen europäischen Staaten mit Systemen zur getrennten Sammlung von Wertstoffen)



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!
Sollte der Trainingscomputer einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher **gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll**, z. B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden. Deswegen sind Elektrogeräte mit obenstehendem Symbol gekennzeichnet.

Batterien und Akkus dürfen nicht in den Hausmüll!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, alle Batterien und Akkus, egal ob sie Schadstoffe* enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle in Ihrer Gemeinde/Ihrem Stadtteil oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

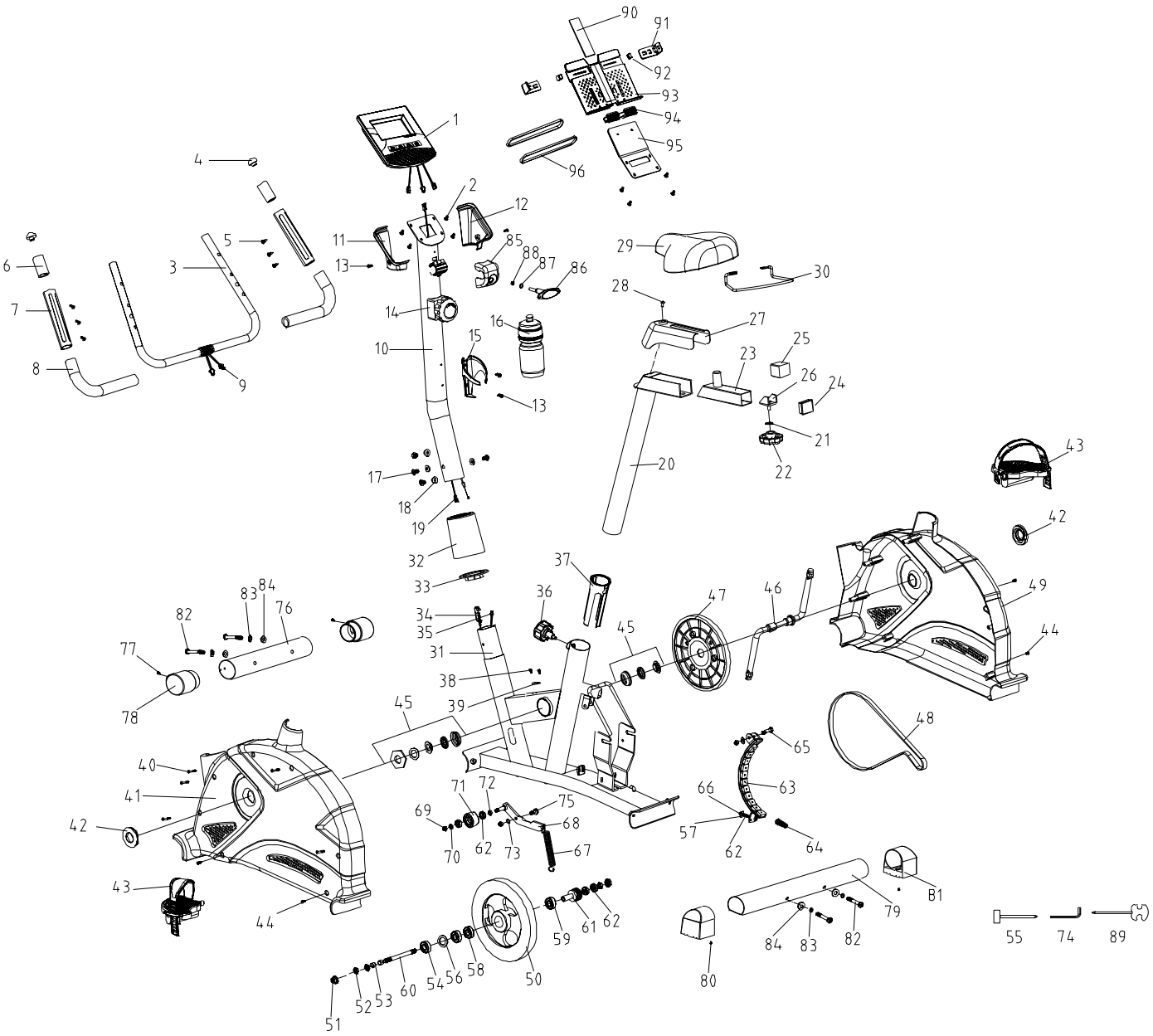
Geben Sie Batterien und Akkus nur in entladenem Zustand an Ihrer Sammelstelle ab!

* gekennzeichnet mit: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei

Kundendienst:

Royalbeach Service
Fuchsbühlstrasse 6
8580 Amriswil/thurgau
SWITZERLAND

Ersatzteilliste



Ersatzteile		
Nr.	**Ersatzteil**	**Anzahl**
1	Trainingscomputer	1
2	Kreuzschlitzschraube M5*10	8
3	Lenker	1
4	Abdeckkappe Lenker	2
5	Kreuzschlitzschraube	6
6	Oberer Schaumstoffgriff	2
7	Handpulssensoren	2
8	Unterer Schaumstoffgriff	2
9	Oberes Sensorkabel	2
10	Lenkersäule	1
11	Linke Abdeckung für den Metallsockel der Lenkersäule	1
12	Rechte Abdeckung für den Metallsockel der Lenkersäule	1
13	Kreuzschlitzschraube M5*12	4
14	Widerstandsregler	1
15	Trinkflaschenhalter	1
16	Trinkflasche	1
17	Innensechskantschraube M8*16	4
18	Unterlegscheibe	4
19	Mittleres Sensorkabel	1
20	Sattelstütze	1
21	Unterlegscheibe	1
22	Verstellschraube	1
23	Vertikalschiene	1
24	Abdeckkappe für die Vertikalschiene	1
25	Styropor-Würfel	1
26	Verstellplatte für den Sattel	1
27	Kunststoffabdeckung für die Vertikalschiene	1
28	Kreuzschlitzschraube M4*8L	1
29	Sattel	1
30	Handtuchhalter	1
31	Hauptrahmen	1
32	Abdeckung für die Lenkersäule	1
33	Innere Abdeckung für die Lenkersäule	1
34	Unteres Zugkabel	1
35	Unteres Sensorkabel	1
36	Verstellschraube für die Sattelstütze	1
37	Kunststoffbuchse für die Sattelstütze	1
38	Kreuzschlitzschraube ST3.5*16	1
39	Halteplatte	1

Ersatzteile		
Nr.	**Ersatzteil**	**Anzahl**
40	Kreuzschlitzschraube ST3.9*50L	5
41	Seitenabdeckung links	1
42	Kurbelabdeckung	2
43	Pedale	2
44	Kreuzschlitzschraube 3/16“*3/4“	4
45	Kugellager-Set	1
46	Kurbel	1
47	Keilriemen-Führungsrolle	1
48	Keilriemen	1
49	Seitenabdeckung rechts	1
50	Schwungscheibe	1
51	Schraubenmutter 3/8“-26*7T	2
52	Innensechskantschraube 3/8“-26*4.5T	3
53	9mm-Hülse	2
54	Kugellager	1
55	Stiftschlüssel	1
56	Unterlegscheibe	1
57	Nylon-Dichtungsring	1
58	Einweg-Kugellager	1
59	Kugellager	2
60	Schwungscheibenachse	1
61	Keilriemen-Führungsrolle	1
62	Kugellager	4
63	Bremssystem	1
64	Feder	1
65	Innensechskantschraube	1
66	Nylon-Mutter	1
67	Feder	1
68	Spannrolle	1
69	Nylon-Mutter	2
70	3mm-Hülse	1
71	Zwischenrad	1
72	6mm-Hülse	1
73	Unterlegscheibe	1
74	Innensechskantschlüssel	1
75	Innensechskantschraube	1
76	Vorderer Standfuß	1
77	Schneidschraube ST2.9*8L	2
78	Transportrolle	2
79	Hinterer Standfuß	1
80	Kreuzschlitzschraube St4.2*19L	2

Ersatzteile		
Nr.	**Ersatzteil**	**Anzahl**
81	Abdeckkappe für den hinteren Standfuß	2
82	Innensechskantschraube M8*75L*S27L	4
83	Federscheibe	4
84	Unterlegscheibe	4
85	Abdeckung für die Halteklemme des Lenkers	1
86	T-Schrauben-Handgriff	1
87	Federscheibe	1
88	Unterlegscheibe	1
89	Maul-/Ringschlüssel	1
90	Antirutschpolster	1
91	Seitenhalter	2
92	Dämpfungspolster	2
93	Tablet-Halter	1
94	Dämpfungspolster	1
95	Halteplatte für den Tablet-Halter	1
96	Gummiband	2

Répertoire

Vue d'ensemble **4**
Ulisation **5**
Contenu de livraison/pièces de l'appareil **24**
Codes QR **25**
Généralités **26**
Légende des symboles 26
Lire le mode d'emploi et le conserver 26
Vérifier le hometrainer et le contenu de la livraison 26
Guida rapida **28**
Sécurité **30**
Utilisation conforme à l'usage prévu 30
Consignes de sécurité 30
Montage **31**
Mettre le hometrainer en place 33
Démonter le hometrainer 33
Utilisation **33**
Placer et remplacer les piles 33
Régler et commander l'ordinateur d'entraînement 33
Fonctions 33
Régler l'heure et la date 33
Affichages de l'écran sur l'ordinateur d'entraînement 34
Touches sur l'ordinateur d'entraînement 34
Entraînement **35**
Passer trois phases d'entraînement 36
Planifier l'entraînement 36
Monter correctement 37
Bonne position d'assise, des pieds et du guidon 37
Prendre la bonne posture corporelle 37
Débuter l'entraînement 37
Nettoyage et entretien **37**
Transport **38**
Recherche d'erreurs **38**
Données techniques **38**
Déclaration de conformité **39**
Élimination **39**
Élimination de l'emballage 39
Élimination de l'appareil usagé 39
Liste des pièces détachées **40**
Garantie **63**
Bon de garantie 63
Conditions de garantie 65
Montage **67**

Contenu de livraison/pièces de l'appareil

1 Ordinateur d'entraînement
2 8 vis cruciforme M5*10
3 Guidon
9 2 câbles de capteur du guidon
10 Colonne de guidon
11 Protection de gauche pour le socle métallique de la colonne de guidon
12 Protection de droite pour le socle métallique de la colonne de guidon
13 4 vis cruciforme M5*12
14 Régulateur de résistance
15 Porte-bidon
16 Bidon
17 Vis à six pans creux M8*16, 4X
18 Rondelle, 4x
19 Câble de capteur central
20 Porte-selle
22 Vis de réglage pour la selle
29 Selle
31 Châssis principal
32 Protection pour la colonne de guidon
34 Câble de commande inférieur
35 Câble de capteur inférieur
36 Vis de réglage pour le porte-selle
43 2 pédales
46 1 manivelle
55 Clé mâle
74 Clé Allen
76 Pied de devant
79 Pied de derrière
82 Vis à six pans creux M8*75L*S27L, 4x
83 4 rondelles ressort
84 Rondelle, 4x
85 Protection du clip de blocage du guidon
86 Poignée à vis en T
87 1 rondelle ressort
88 1 rondelle
89 Clé plate/clé polygonale
93 Porte-tablette
95 Plaque-support pour le porte-tablette

Aller rapidement et facilement au but avec les codes QR

Si vous avez besoin d'informations sur les produits, de pièces de rechange ou d'accessoires, de données sur les garanties fabricant ou sur les unités de service ou si vous souhaitez regarder confortablement des instructions en vidéo – avec nos codes QR, vous parvenez au but en toute facilité.

Les codes QR, qu'est-ce?

Les codes QR (QR = Quick Response) sont des codes graphiques qui peuvent être lus à l'aide d'un appareil photo du smartphone et qui contiennent par exemple un lien vers un site Internet ou des données de contact.

Votre avantage: plus de frappe contraignante d'adresses Internet ou de données de contact!

Comment faire?

Pour scanner les codes QR, vous avez simplement besoin d'un smartphone, d'un lecteur de codes QR installé ainsi que d'une connexion Internet*.
Vous trouverez généralement un lecteur de codes QR gratuitement dans l'App Store de votre smartphone.

Testez dès maintenant

Scannez simplement le code QR suivant avec votre smartphone pour en savoir plus sur votre nouveau produit Aldi.*

Votre portail de services Aldi

Toutes les informations mentionnées plus haut sont également disponibles sur Internet via le portail de services Aldi sous www.aldi-service.ch.

* L'exécution du lecteur de codes QR peut entraîner des frais pour la connexion Internet en fonction de votre tarif.

Généralités

Légende des symboles

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur le hometrainer ou sur l'emballage.

AVERTISSEMENT! Ce terme signalétique désigne un risque à un degré moyen qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence la mort ou une grave blessure.

ATTENTION! Ce terme signalétique désigne un risque à degré réduit qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence une blessure moindre ou moyenne.

AVIS! Ce terme signalétique avertit de dommages matériels éventuels ou vous donne des informations complémentaires utiles pour le montage ou l'utilisation.

Déclaration de conformité (voir chapitre «Déclaration de conformité»): Les produits marqués par ce symbole remplissent les exigences de la directive CE.

Le cachet «Sécurité Vérifiée» (sigle GS) atteste qu'un produit contrôlé par le TÜV Rheinland répond aux exigences de la loi allemande sur la sécurité des produits. Le sigle GS indique qu'en utilisant le produit conformément aux dispositions et de la manière prévue, la sécurité et la santé des personnes ne sont pas mises en danger.

Lire le mode d'emploi et le conserver

Ce mode d'emploi fait partie de ce hometrainer. Il contient des informations importantes pour le montage et l'utilisation.

Lisez le mode d'emploi attentivement, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser la ceinture de fréquence cardiaque.

Le non-respect de ce mode d'emploi peut provoquer de graves blessures ou endommager le hometrainer.

Le mode d'emploi est basé sur les normes et règlementations en vigueur dans l'Union Européenne. À l'étranger, veuillez respecter les directives et lois spécifiques au pays.

Conservez le mode d'emploi pour des utilisations futures. Si vous transmettez le hometrainer à des tiers, joignez obligatoirement ce mode d'emploi.

Vérifier le hometrainer et le contenu de la livraison

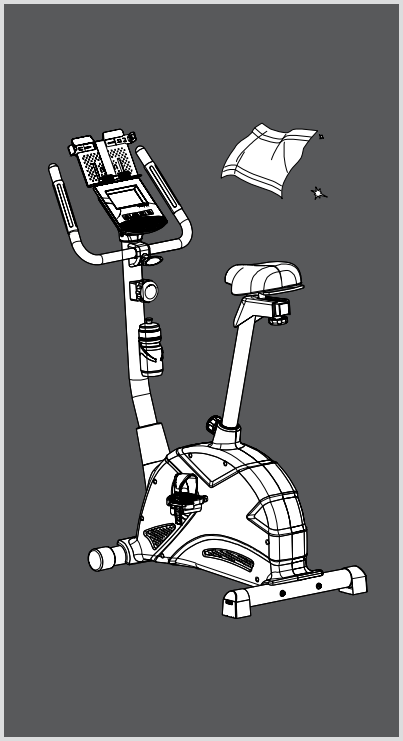
AVIS!
Risque d'endommagement!
Si vous ouvrez l'emballage négligemment avec un couteau bien aiguisé ou à l'aide d'autres objets pointus, vous risquez d'endommager rapidement le hometrainer.
– Pour cette raison, ouvrez l'emballage avec précaution.

1. Sortez chaque élément du hometrainer de l'emballage et éliminez le matériel d'emballage.
2. Vérifiez si la livraison est complète (voir **figures A + B**).
3. Vérifiez si chaque élément du hometrainer présente des dommages. Si c'est le cas, n'assemblez pas le hometrainer. Veuillez-vous adresser au fabricant à l'adresse de service indiquée sur la carte de garantie.

GUIDE DE DÉ-MARRAGE RAPIDE

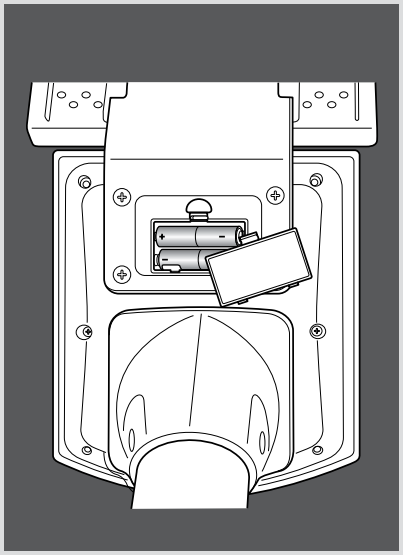
En 5 étapes pour s'entraîner:

Condition: Vous avez assemblé le hometrainer (voir chapitre «Assembler le hometrainer»).



1. Nettoyer le hometrainer

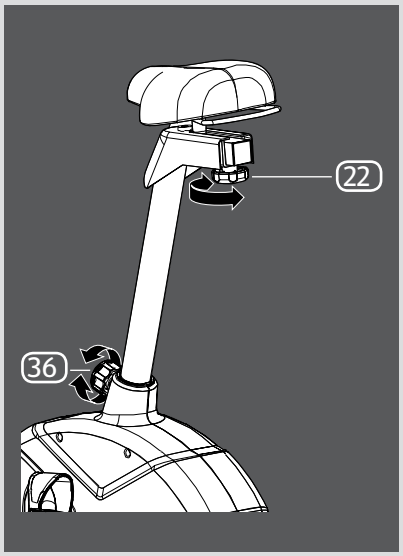
- Avant la première utilisation et après une longue période sans utilisation, nettoyez et séchez le châssis, la selle, le guidon et l'ordinateur d'entraînement à fond (voir chapitre «Nettoyage et entretien»).



2. Préparer l'ordinateur d'entraînement

- Placez les piles dans le compartiment à piles de l'ordinateur d'entraînement.

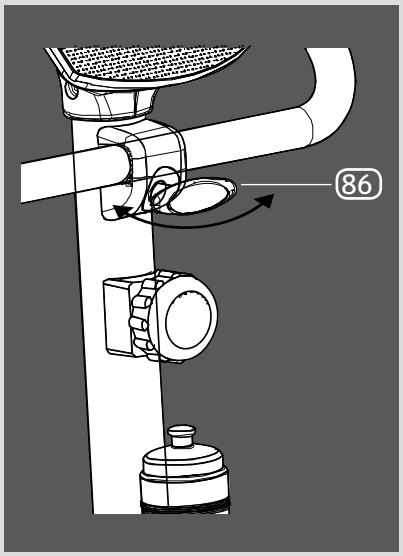
  Prêtez attention à la bonne polarité.



3. Selle correctement réglée

- Réglez la hauteur de selle avec la vis de réglage 36.
- Réglez la position horizontale de la selle avec la vis de réglage 22.
- Réglez l'orientation de la selle à l'aide de la clé mâle 55 qui vous est fournie (voir **fig. B**).

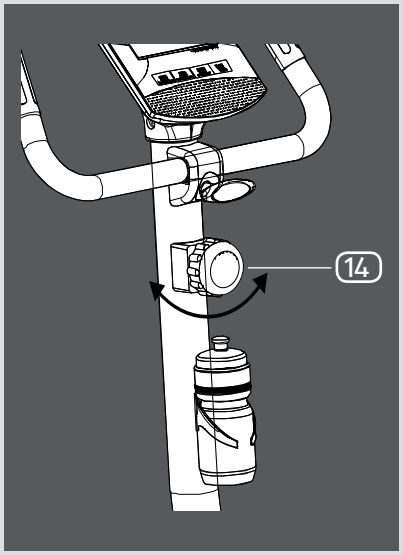
  Lors du réglage de la selle, veuillez tenir compte du chapitre «Bonne position d'assise, des pieds et du guidon».



4. Régler correctement le guidon

- Réglez la position du guidon avec la poignée à vis en T 86.

  Lors du réglage du guidon, veuillez tenir compte du chapitre «Bonne position d'assise, des pieds et du guidon».



5. Régler la résistance

- Réglez la résistance du système de freinage réglable via le régulateur de résistance 14 (1 - résistance minimale, 8 - résistance maximale).

Sécurité

Utilisation conforme à l'usage prévu

Le hometrainer est conçu exclusivement comme appareil de fitness (maintien en forme) à utiliser dans les pièces d'habitation et pour l'usage privé. Il n'est pas destiné à un usage commercial. En tant qu'appareil de la catégorie HB (DIN EN ISO 20957-1; DIN EN 957-5) il ne convient pas à un usage thérapeutique voire médical. Le hometrainer n'est pas un jouet et ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. Le hometrainer est conçu pour une charge maximum de 150 kg.

Utilisez le hometrainer uniquement comme indiqué dans la description du mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels ou même personnels.

Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour des dommages survenus par une utilisation non conforme ou contraire à l'usage prévu.

Consignes de sécurité

Veuillez lire totalement les consignes de sécurité suivantes pour pouvoir utiliser le hometrainer en toute sécurité.

AVERTISSEMENT!
Risque de choc électrique!
Une installation électrique défectueuse peut provoquer un choc électrique.

- N'assemblez pas le hometrainer s'il présente des dommages visibles.
- N'ouvrez pas le boîtier de l'ordinateur d'entraînement, faites réaliser la réparation par des professionnels.
- Pour les réparations, veuillez vous adresser au service après-vente indiqué sur la carte de garantie.
- Pendant l'assemblage, éloignez le hometrainer, l'ordinateur d'entraînement et les câbles de capteur de l'eau et d'autres liquides ainsi que de l'humidité.
- Ne saisissez pas l'ordinateur d'entraînement si celui-ci venait à tomber dans l'eau.
- Éloignez le hometrainer et l'ordinateur d'entraînement des flammes et des surfaces brûlantes.

AVERTISSEMENT!
Risque d'étouffement!
Si des enfants ou des bébés jouent avec le film d'emballage ou de petites pièces, ils peuvent se prendre dedans ou avaler les pièces et s'étouffer.

- Éloignez l'emballage ainsi que les petites pièces – comme par exemple le fermoir et l'embout du bidon ou les vis – des enfants et des bébés.

AVERTISSEMENT!
Risque d'explosion!
Lorsque les piles chauffent fortement, qu'elles sont jetées dans le feu ou qu'elles sont remplacées de manière non conforme, elles peuvent exploser et dégager des vapeurs toxiques.

- Protégez l'ordinateur d'entraînement de la chaleur et des rayons directs du soleil.
- Ne jetez pas les piles dans un feu ouvert.
- Éliminez les piles dans un centre de collecte local.
- N'utilisez et remplacez que des piles de même type (voir chapitre «Données techniques»).

AVERTISSEMENT!
Risque d'empoisonnement!
Si des enfants avalent des piles endommagées, les piles risquent de fuir et cela peut entraîner un empoisonnement, voire même la mort.

- Conservez les piles dans un endroit inaccessible aux enfants.
- Lorsque le compartiment à piles ne se ferme plus de manière sûre, veuillez vous adresser au fabricant pour remplacer l'ordinateur d'entraînement.
- Lorsque vous supposez qu'une pile a été avalée ou est arrivée dans le corps d'une autre façon, consultez immédiatement un médecin.

AVERTISSEMENT!
Risque de blessure!
Si les dispositifs de réglage du hometrainer sont saillants, ils peuvent limiter vos mouvements lors de l'entraînement et vous blesser.

– Veillez à ce que les dispositifs de réglage ne soient pas saillants.
– Ne vous entraînez pas tant que les dispositifs de réglage sont saillants.

ATTENTION!
Risque de blessure!
Si vous utilisez différents types de piles pour l'ordinateur d'entraînement, vous courez le risque que les piles coulent. Si vous touchez des piles endommagées et ayant fui, cela peut provoquer des blessures et même des brûlures.

– Ne saisissez pas les piles qui coulent. Si vous entriez tout de même en contact avec l'acide de la pile, lavez à fond l'endroit touché avec de l'eau.
– Pour éviter que les piles ne coulent, ne les chargez pas, ne les démontez pas et ne les court-circuitez pas.
– Retirez les piles de l'ordinateur d'entraînement dès qu'elles sont déchargées ou si vous n'utilisez pas l'ordinateur d'entraînement pendant une longue période.
– N'utilisez aucune pile usagée avec de nouvelles piles.

AVIS!
Risque d'endommagement!
Une utilisation non conforme à l'usage prévu peut causer des dommages sur le hometrainer.

– N'utilisez pas le hometrainer avec plusieurs personnes en même temps, mais uniquement seul(e).
– Contrôlez régulièrement le hometrainer pour détecter d'éventuelles traces d'usure et des dommages.
– Faites remplacer les pièces défectueuses – p. ex. des pièces de liaison – immédiatement et uniquement par un professionnel. Réutilisez le hometrainer uniquement lorsque toutes les pièces défectueuses ont été remplacées.
– Ce hometrainer est un appareil d'entraînement dépendant de la vitesse de rotation. Ne le déposez pas dans des endroits accessibles de façon incontrôlée.

Pièces d'usure:
- Ordinateur d'entraînement 1,
- guidon 3,
- selle 29,
- pédale et sangle de sécurité 43,
- courroie 48,
- palier.

Montage

Pour l'assemblage, utilisez les outils suivants fournis (voir **fig. B**):
- clé plate/clé polygonale 89,
- clé mâle 55,
- clé Allen 72,
- tournevis cruciforme 55/89.

Assemblez le hometrainer à l'aide des instructions suivantes et des représentations graphiques au chapitre «Assembler le hometrainer».

L'assemblage se fait à deux personnes.

Lors de l'assemblage, veillez à ce que vous ayez suffisamment de liberté de mouvement dans toutes les directions (au moins 1,5 m).

Si nécessaire, avant chaque étape, enlevez les vis de réglage, à six pans creux et cruciformes ainsi que les rondelles prémontées.

Visser les pieds (figure 1)

– Placez le châssis principal sur une surface stable. Veillez à ce qu'il soit bien horizontal.
– Vissez le pied de devant 76 ainsi que le pied de derrière 79 avec chacun 2 vis 82, 2 rondelles ressort 83 et 2 rondelles 84 sur le châssis principal 31.

  Veillez à ce que les rouleaux transport du pied de devant 76 soient orientées vers l'avant, vue du hometrainer.

  Réglez la hauteur du pied arrière 79 avec les molettes de réglage.

Visser la pédale (figure 2)

– Vissez la pédale 43 sur la manivelle 46.

  Faites attention au marquage et au sens de rotation pour gauche (L) et droite (R).
– Fixez les sangles de sécurité des pédales.
– Réglez les sangles de sécurité de telle manière à ce qu'elles ne serrent pas lors de l'utilisation tout en garantissant une bonne tenue des pédales.

Visser le support de selle (fig. 3)

- Introduisez le support de selle 20 dans l'ouverture arrière du châssis principal.
- Fixez le support de selle avec la vis de réglage 36.

AVIS!
- Veillez impérativement à ce que le support de selle ne sorte pas au-delà de la marque maximum!

Visser la colonne de guidon (fig. 4)

- Soulevez et maintenez la colonne de guidon 10 au-dessus de l'ouverture avant du châssis principal.
- Poussez le recouvrement de la colonne de guidon 32 par le bas, un peu au-dessus de la colonne de guidon.
- Faites brancher par une deuxième personne le câble de commande et le câble de capteur comme ceci est décrit dans le paragraphe suivant.

Raccorder le câble de commande et le câble de capteur (fig. 5)

AVIS!
Le hometrainer est muni d'un système de freinage réglable. Pour le réglage conforme de la résistance de freinage, il importe que les câbles de commande soient correctement solidement liés.

- Réglez le régulateur de résistance 14 sur le niveau 8.
- Tirez et maintenez écartées l'extrémité plus fine et l'extrémité plus épaisse du câble de commande central.
- Posez le câble de commande central à plat dans le crantage du câble de commande inférieur 34.
- Réglez le régulateur de résistance sur le niveau 1.
- Retirez la pièce de sûreté du crantage et éliminez-la.
- Relâchez lentement et prudemment le câble de commande central.

  L'extrémité plus fine et l'extrémité plus épaisse du câble de commande central se rétractent et s'enclenchent. Les câbles de commande sont maintenant reliés.
- Raccordez le câble de capteur central 19 au câble de capteur inférieur 35 comme représenté sur la **fig. 4**.

  Veillez à ce que la connexion des câbles soit correcte, sinon il n'y a pas de transmission de signal vers l'ordinateur d'entraînement 1.
- Placez la colonne de guidon sur le châssis principal.

  Veillez à ce que le câble de capteur et le câble de commande se trouvent dans le châssis.
- Vissez la colonne de guidon et le châssis principal avec les 4 vis 17 et les 4 rondelles 18 comme représenté dans la **fig. 4**.
- Enfoncez la protection de la colonne de guidon sur le dessus de celle-ci.

Visser le guidon (fig. 6)

- Introduisez le guidon 3 vers le clip de blocage et le câble de capteur du guidon dans l'ouverture.
- Tirez le câble de capteur du guidon un peu hors de la colonne de guidon.
- Fixez le guidon et la protection du clip de blocage 85 du guidon à l'aide de la poignée à vis en T 86, d'une rondelle ressort 87 et d'une rondelle 88.

Visser l'ordinateur d'entraînement (figure 7)

- Raccordez le câble de capteur de l'ordinateur d'entraînement 1 au câble de capteur supérieur de la colonne de guidon 19 et aux câbles de capteur du guidon 9.

  Veillez à ce que la connexion soit solide. Veillez à ce que les câbles ne se coincent pas lors de l'assemblage.
- Vissez l'ordinateur d'entraînement 1 au socle métallique de la colonne de guidon 10 à l'aide des vis prémontées 2 sur le dos de l'ordinateur d'entraînement.

Vissez la protection du socle métallique de la colonne de guidon (fig. 8)

- Vissez la protection du socle métallique de la colonne de guidon 11/12 avec 2 vis 13 sur le socle métallique.

Visser la selle et le support bidon (fig. 9)

- Vissez le support bidon 15 avec 2 vis prémontées 13 et la selle 29 sur le châssis.
- Réglez la selle avec la vis de réglage du support de selle 36 de telle manière que vos pieds touchent à peine le sol lorsque vous êtes assis(e) sur la selle.

Visser le porte-tablette (figure 10)

- Fixez la plaque-support pour le porte-tablette 95 avec 4 vis prémontées 2 au dos de l'ordinateur d'entraînement 1. Poussez le porte-tablette 93 sur le plaque-support.

AVIS!
Si vous possédez un téléphone, vous pouvez le fixer avec les élastiques fournis 96 sur le porte-tablette. La charge maximum admissible du porte-tablette est de 750 g.

Mettre le hometrainer en place

AVIS!

- De tout côté du hometrainer laissez au moins 0,6 m de place et posez-le sur un sol solide et plat (voir **fig. D**).

AVIS!
Risque d'endommagement!

Toute manipulation non appropriée du hometrainer peut causer des dommages.

- Posez le hometrainer sur un tapis propre, antidérapant et plat pour éviter tout dommage ou toute usure sur le sol.

Démonter le hometrainer

Pour démonter le hometrainer, procédez dans le sens inverse de l'assemblage.

Utilisation

Placer et remplacer les piles

1. Ouvrez le compartiment à piles au dos de l'ordinateur d'entraînement 1 (voir **figure E**).
2. Si nécessaire, retirez les anciennes piles.
3. Placez les piles fournies ou neuves dans le compartiment à piles. Prêtez attention à la bonne polarité.
4. Fermez le compartiment à piles.

Régler et commander l'ordinateur d'entraînement

AVIS!

Si vous n'utilisez pas l'ordinateur d'entraînement pendant plus de 3 minutes, l'affichage principal commute automatiquement sur la température et l'heure. La température est indiquée en °C. L'ordinateur d'entraînement ne possède aucun bouton marche/arrêt.

L'ordinateur d'entraînement s'allume automatiquement dès que vous placez des piles et que vous faites bouger les pédales ou que vous appuyez sur une touche.

Fonctions

- Pour sélectionner une fonction KM/H, ZEIT (TEMPS), DISTANZ KM (DISTANCE KM), KJOULE ET PULS ou pour rentrer une valeur, appuyez sur la TOUCHE MODUS (MODE) (voir **fig. C**).
- Pour régler les valeurs, appuyez sur la touche EINSTELLEN (RÉGLAGES) (voir **figure C**).
- Pour confirmer une fonction ou une valeur souhaitée, appuyez sur la touche MODUS (MODE) (voir **fig. C**).
- Pour effacer des valeurs déjà programmées et saisies, appuyez sur la touche MODUS (MODE) ou la touche ZURÜCKSTELLEN (RÉTABLIR) pendant environ 3 secondes (voir **fig. C**).

  Si, après un module d'entraînement, vous n'effectuez aucune remise à zéro (Reset), toutes les valeurs affichées à la fin de l'entraînement restent mémorisées jusqu'au prochain module d'entraînement.
- À la fin de votre entraînement, appuyez sur la touche ERHOLUNG (RÉCUPÉRATION) pour afficher votre fréquence cardiaque (voir **fig. C**). Pendant la mesure, saisissez les capteurs de pouls sur le guidon 3.
- Si sur l'écran il n'apparaît aucun affichage ou seulement un affichage partiel, remplacez les piles et attendez environ 15 secondes avant de redémarrer l'ordinateur d'entraînement (voir paragraphe «Placer et remplacer les piles»).

Régler l'heure et la date

AVIS!

Vous ne pouvez que régler immédiatement l'heure et la date après avoir remplacé les piles.

Après avoir placé les piles, l'affichage de l'heure clignote.

1. Appuyez sur la touche EINSTELLEN (RÉGLAGES) pour régler les heures (voir **fig. C**).

   Lorsque vous maintenez la touche EINSTELLEN (RÉGLAGES) appuyée, vous pouvez régler plus rapidement les heures.
2. Pour confirmer, appuyez sur la touche MODUS (MODE) (voir **figure C**).

   L'affichage des minutes clignote.
3. Répétez les étapes 1 et 2 pour régler les minutes, l'année, le mois et le jour.

Affichages de l'écran sur l'ordinateur d'entraînement

Les affichages suivants avec les fonctions correspondantes peuvent être lus sur l'écran de l'ordinateur d'entraînement (voir **fig. C**):

Affichage de l'écran	Signification/Fonction
KM/H	Vitesse en km/h
ZEIT (TEMPS)	Temps d'entraînement écoulé
DISTANZ KM (DISTANCE KM)	Distance parcourue en km
KJOULE	Kilojoule* consommés
PULS	Fréquence cardiaque
P	Fonction de pause

* 1 Kilocalorie = 4,185 Kilojoule,
1 Kilojoule = 0,239 Kilocalorie

Touches sur l'ordinateur d'entraînement

Les touches suivantes se trouvent sur l'ordinateur d'entraînement (voir **fig. C**):

- touche ERHOLUNG (RÉCUPÉRATION),
- touche ZURÜCKSTELLEN (RÉTABLIR),
- touche EINSTELLEN (RÉGLAGES),
- touche MODUS (MODE),
- AUTOM.DURCHLAUF. (DÉFILEMENT AUTOMATIQUE).

KM/H

L'affichage KM/H vous indique toutes les 6 secondes par alternance votre vitesse et les rotations par minute (fréquence de pédalage).

ZEIT (TEMPS)

L'affiche du ZEIT (TEMPS) vous indique le temps d'entraînement écoulé de 00:00 à maximum 99:59 (minutes:secondes) par pas de 1 seconde. Comme autre solution, vous pouvez régler un compte à rebours qui compte à rebours par pas de 1 seconde. Un signal sonore retentit lorsque vous êtes revenu à 00:00.

DISTANZ KM (DISTANCE KM)

L'affichage DISTANZ-KM (DISTANCE-KM) vous indique le trajet parcouru de 0,0 à maximum 99,9 km par pas de 0,01 km. Comme autre solution, vous pouvez régler un compte à rebours qui compte à rebours par pas de 0,01 km. Un signal sonore retentit lorsque vous êtes revenu à 0,00.

KJOULE

AVIS!

Les valeurs suivantes ne sont que des valeurs indicatives.

L'affichage KJOULE vous indique les Kilojoule consommés de 0 à maximum 990 par pas de 1 kJ. Comme autre solution, vous pouvez régler un compte à rebours qui décompte à rebours par pas de 1 kJ. Un signal sonore retentit lorsque vous êtes revenu à 0.

1 Kilojoule désigne l'énergie consommée pour soulever à 1 m de haut 1 kg en 1 seconde. Sur certains appareils de fitness, la consommation d'énergie est mesurée en calories. 1 calorie désigne l'énergie consommée pour faire chauffer 1 litre d'eau d'1 °C.

PULS

AVERTISSEMENT!

Le système surveillant la fréquence cardiaque peut être erroné. Des entraînements excessifs peuvent provoquer des blessures graves ou la mort.

– Si votre capacité de performance se réduit de manière inhabituelle pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement l'entraînement. Consultez immédiatement un médecin.

AVIS!

Si vous utilisez les deux procédés de mesure du pouls suivantes, la mesure du pouls de la main a la priorité.

L'affichage PULS vous indique la fréquence cardiaque mesurée (au moins 30 à maxi 240 pulsations).

Vous pouvez indiquer à l'ordinateur d'entraînement une certaine fréquence cardiaque cible. Un signal sonore retentit dès que cette valeur cible est dépassée.

Vous pouvez mesurer la fréquence cardiaque de deux manières:

- Mesure du pouls de la main: Sur le guidon se trouve deux capteurs pour le pouls de la main. Veillez toujours à ce que les deux paumes de la main reposent en même temps sur les capteurs du pouls de la main. Dès qu'un pouls est indiqué, un petit cœur clignote sur l'affichage à ACL à côté de l'affichage PULS. La mesure du pouls de la main sert uniquement d'information car elle peut varier du pouls réel en raison du mouvement, du frottement, de la sueur etc.

- Mesures du pouls Cardio: Dans le commerce, on trouve ce que l'on appelle des pulsomètres Cardio qui se composent d'une ceinture de poitrine et d'un bracelet. L'ordinateur d'entraînement est équipé d'un récepteur (sans émetteur) pour les pulsomètres Cardio les plus courants. Si vous possédez un tel appareil, alors vous pouvez lire les impulsions émises par votre appareil émetteur (ceinture de poitrine) sur l'affichage ACL.

AUTOM.DURCHLAUF (DÉFILEMENT AUTOMATIQUE)

Défilement automatique de toutes les fonctions. Chaque fonction clignote et sa valeur est affichée pendant quelques secondes sur le panneau d'affichage principal. Cette fonction est activée uniquement après le démarrage de l'entraînement. Si vous souhaitez désactiver cette fonction, appuyez sur la touche MODUS (MODE).

P

Ce symbole apparaît sur l'affichage ACL lorsque les pédales ne sont pas utilisées. Il signale le mode pause de l'ordinateur d'entraînement.

Entraînement

AVERTISSEMENT!
Risque de blessure!

Si votre état de santé ne vous permet pas de vous entraîner sur le hometrainer, un tel entraînement peut nuire encore plus à votre santé. L'utilisation du hometrainer non conforme à l'usage prévu peut également nuire à votre santé.

- N'utilisez pas le hometrainer lorsque vous portez un pacemaker.
- Avant de commencer le premier entraînement sur le hometrainer, faites faire un contrôle de fitness général chez votre médecin; particulièrement si vous avez plus de 35 ans.
- Avant de commencer le premier entraînement sur le hometrainer, demandez conseil à votre médecin; particulièrement si vous connaissez des problèmes de santé comme des problèmes cardiaques et de circulation sanguine.

- Si pendant l'entraînement surviennent des vertiges, malaise, douleurs à la poitrine ou autres symptômes exceptionnels, interrompez immédiatement l'entraînement. Consultez immédiatement un médecin.
- Débutez toujours votre entraînement avec une phase d'échauffement.
- Portez pendant l'entraînement sur le hometrainer toujours des vêtements et chaussures de sport adaptés. Ne portez pas de vêtements avec lesquels vous pouvez rester accroché sur le hometrainer. Portez des chaussures avec une semelle en caoutchouc antidérapante.
- Ne fermez pas les yeux pendant que vous vous entraînez sur le hometrainer.
- Pendant l'entraînement sur le hometrainer, ne vous penchez pas en arrière sinon vous pouvez tomber et vous blesser.
- Ne transportez jamais le hometrainer tout(e) seule(e).
- Faites mesurer par votre médecin votre pouls le plus élevé autorisé avant d'utiliser le hometrainer. Veillez à ce que cette valeur ne soit pas dépassée pendant l'entraînement.
- Certains systèmes de mesure de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Évitez tout entraînement exagéré car ceci peut causer de graves problèmes de santé voire la mort. Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas d'étourdissement ou de signes de faiblesse.
- Deux heures avant l'entraînement, ne prenez aucune nourriture. Pendant l'entraînement, veillez à boire beaucoup d'eau.

Chaque personne en bonne santé peut débuter à tout moment l'entraînement sur le hometrainer. La forme physique, l'endurance et le bien-être peuvent être atteints ou augmentés par un entraînement approprié.

Votre condition s'améliore déjà après un entraînement court et régulier et maintient ainsi en forme votre cœur, votre circulation du sang et votre appareil locomoteur. Et votre métabolisme peut en être influencé positivement aussi. Ce qui est important, c'est que vous adaptez votre entraînement à votre corps et que vous ne présumez pas de vos forces.

Passer trois phases d'entraînement

Pour un entraînement efficace et pour prévenir des suites négatives, par ex. des courbatures ou des claquages musculaires, il est important de toujours passer les trois phases d'entraînement suivantes:

- phase d'échauffement,
- phase d'entraînement,
- phase de détente.

Phase d'échauffement

La phase d'échauffement sert à préparer les muscles et l'organisme à la charge et à minimiser des risques éventuels de blessure.

Comme exercices s'offrent l'aérobic, des exercices d'étirement et la course.

Phase d'entraînement

– Suivez les consignes pour le hometrainer.
– Contrôlez l'intensité de charge en mesurant votre fréquence cardiaque ou votre pouls.

  Concertez-vous pour ceci éventuellement avec votre médecin.

Phase de détente

Le corps a besoin pendant et après l'entraînement du temps de repos. Cette phase de repos doit durer plus longtemps pour un débutant que pour un sportif entraîné.

Planifier l'entraînement

1. Pour planifier de manière optimale votre entraînement, réfléchissez d'abord quel objectif d'entraînement vous avez.

   Des objectifs d'entraînement peuvent être par ex. une réduction de poids, donc la combustion de matières grasses, ou l'amélioration de l'endurance.
2. Déterminez avec quelle régularité vous voulez vous entraîner pour atteindre votre objectif d'entraînement.

   Du côté de la médecine de sport, on a estimé comme efficace les intensités de charge suivantes:

Fréquence	Durée
Quotidiennement	10 minutes
1 à 2 fois par semaine	30 à 60 minutes
2 à 3 fois par semaine	20 à 30 minutes

3. Calculez votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Appliquez pour ceci la formule suivante:

   FCM = 220 - l'âge
4. Dépendant de votre objectif d'entraînement, orientez votre FCM pour l'entraînement aux valeurs de la zone d'entraînement correspondante (voir tableau suivant). Il y a cinq zones d'entraînement pour orienter votre entraînement.

Zones d'entraînement			
Zone de santé	=	50 – 60 %	FCM
Combustion de matière grasse	=	60 – 70 %	FCM
Zone aérobie	=	70 – 80 %	FCM
Zone anaérobie	=	80 – 90 %	FCM
Zone d'avertissement	=	90 – 100 %	FCM

La zone santé

La zone de santé représente la charge longue et lente. La charge doit être légère et détendue. Cette zone représente la base pour l'augmentation de votre capacité de performance.

– Si vous êtes débutant ou de condition plus faible, entraînez-vous dans la zone de santé.

La combustion de matières grasses

Dans cette zone, on renforce votre cœur, et on met en route de manière optimale la combustion des matières grasses. Les calories brûlées proviennent ici de votre graisse corporelle et moins des hydrates de carbone. Votre corps doit s'habituer à cet entraînement.

– Donnez du temps à votre corps pour s'habituer à cet entraînement. L'entraînement devient ensuite d'autant plus efficace que vous persévérez.

Zone aérobie

Avec l'entraînement dans la zone aérobie, vous brûlez plus d'hydrates de carbone que de graisse. Par la charge augmentée, vous renforcez votre cœur et vos poumons. L'effet utile de cet entraînement a des conséquences énormes pour votre cœur et votre système respiratoire.

– Si vous voulez devenir plus rapide, plus fort et plus endurant, entraînez-vous dans la zone aérobie.

Zone anaérobie

L'entraînement dans la zone anaérobie amène une augmentation de la capacité de métaboliser l'acide lactique. Vous pouvez vous entraîner ainsi de manière plus longue et plus dure sans former de manière excessive de lactate. Il s'agit ici d'un entraînement dur où vous allez sentir des symptômes typiques comme par ex. l'épuisement, la fatigue ou de la respiration difficile.

– Si vous voulez passer un entraînement de haut niveau, entraînez-vous dans la zone anaérobie.

Zone d'avertissement

La zone d'avertissement est la zone avec la plus forte intensité.

Cette zone peut provoquer facilement des blessures et surcharges. C'est un entraînement extrêmement difficile réservé aux sportifs de haut niveau.

– Si vous êtes en parfaite condition physique et que vous disposez d'expérience et de savoir pratique en entraînement extensif de haut niveau, entraînez-vous dans la zone d'avertissement.

Monter correctement

1. Contrôlez que toutes les vis ont été serrées conformément et que le hometrainer est placé sur un sol plat (voir paragraphe «Mettre le hometrainer en place»).
2. Montez sur le hometrainer.
3. Placez vos pieds sur les pédales.

   Veillez à ce que vos pieds soient fixés sur les pédales avec la sangle de sécurité.

Bonne position d'assise, des pieds et du guidon

Pour avoir la bonne position d'assise, des pieds et du guidon, procédez comme suit:

– Réglez la selle de telle manière à ce que votre jambe soit tendue lorsque vous touchez la pédale avec votre talon et que votre genou se trouve derrière la pédale.
– Positionnez vos pieds sur la partie centrale des pédales car, en s'entraînant sur le hometrainer, le mouvement vient de la plante des pieds. Il y a ici un meilleur effet de levier et les mouvements peuvent être exécutés plus facilement.
– Veillez lors de l'entraînement qu'au moins la moitié de longueur du pied se trouve sur la pédale.
– Réglez les sangles de sécurité des pédales de telle manière à ce vous puissiez enfiler et retirer vos pieds tout droit.
– À l'aide de la poignée à vis en T 86, réglez le guidon de telle manière que vos bras soient presque tendus lorsque vous prenez le guidon.

Prendre la bonne posture corporelle

– Tenez-vous pendant tout l'entraînement sur le guidon 3.
– Prenez pendant tout l'entraînement une posture droite.

Débuter l'entraînement

Vous êtes maintenant avec les deux pieds sur les pédales. Une pédale se trouve en bas alors que l'autre est en haut (voir paragraphe «Monter correctement»).

1. Commencez lentement l'entraînement en tendant la jambe pliée.
2. Pliez maintenant l'autre.
3. Faites l'entraînement en pliant et étirant par alternance les jambes.
4. Si nécessaire, augmentez la vitesse et adaptez la force avec le régulateur de résistance 14 selon votre souhait (1 - résistance minimale, 8 - résistance maximale).

   Veillez à ce que vos pieds restent sur les pédales. Si la force de traction vous semble trop forte, réduisez-la avec le régulateur de résistance.

   Ne pédalez pas par à-coups mais régulièrement. Les pédales ne doivent pas toucher le châssis pendant que vous pédalez.

Nettoyage et entretien

ATTENTION!
Risque d'endommagement!

Si vous nettoyez le hometrainer ou l'ordinateur d'entraînement de manière incorrecte, ceci peut causer des dommages sur les surfaces des appareils.

– N'utilisez aucun détergent agressif ni objets de nettoyage coupants ou métalliques.

1. Nettoyez le hometrainer avec un chiffon doux légèrement humide après chaque utilisation. Utilisez éventuellement un produit de vaisselle doux.
2. Nettoyez l'ordinateur d'entraînement et l'écran avec un chiffon sans peluches et sec.
3. Détachez le fermoir et l'embout du bidon et rincez toutes les parties à fond avec de l'eau.

4. Faites sécher entièrement le hometrainer, le bidon et le fermoir après le nettoyage.
5. Vérifiez régulièrement si toutes les vis et les pièces de liaison sont bien serrées.
6. Vérifiez régulièrement si le hometrainer présente des déformations, des fissures et d'autres dommages ainsi que de l'usure.

Transport

1. Placez les pointes de vos pieds sur le pied de devant de l'appareil.
2. Saisissez le hometrainer par le guidon et tirez-le prudemment dans votre direction.
3. Déplacez le hometrainer à l'endroit voulu et replacez-le lentement.

   Pendant le transport, veillez à garder votre dos bien droit.

Recherche d'erreurs

Défaillance	Origine	Solution
Ordinateur d'entraînement		
Aucun affichage	Aucune alimentation électrique – pas de piles	– Placez de nouvelles piles (voir chapitre «Placer et remplacer les piles»).
	Aucune alimentation électrique – piles usées	
	Aucune alimentation électrique – piles mal placées	– Placez correctement les piles, veillez à la bonne polarité.
	Pas de connexion câble	– Vérifiez la connexion de câble.
		– Si ceci n'a aucun effet: Appelez le service après-vente.
	L'ordinateur d'entraînement a planté	– **Redémarrez l'**ordinateur d'entraînement en enlevant les piles et en les remettant en place**.**
Affichage erroné du pouls lors de la mesure du pouls de la main	Vous n'avez pas posé les deux mains sur les capteurs.	– Posez les deux mains sur les capteurs.
		– Vérifiez la connexion de câble.
		– Si ceci n'a aucun effet: Appelez le service après-vente.
L'affichage du pouls sur la ceinture de poitrine est incorrect	Vous utilisez une ceinture de poitrine qui ne convient pas.	– Utilisez une autre ceinture de poitrine.
		– Si ceci n'a aucun effet: Appelez le service après-vente.
Mécanique		
La résistance de pédalage n'est pas réglable	Aucune connexion du câble de commande	– Vérifiez la connexion du câble de commande.
		– Si ceci n'a aucun effet: Appelez le service après-vente.
Pièces manquantes		– Vérifiez le contenu de l'emballage.
		– Appelez le service après-vente.

Pour des renseignements techniques et des conseils, appelez notre service après-vente. Vous pouvez trouver les informations de contact sur la carte de garantie et au dos de ce mode d'emploi.

Données techniques

Modèle:	35273
Désignation article:	Hometrainer
Poids:	30 kg
Charge maximale:	150 kg
Dimensions (LxPxH):	83 x 54 x 144 cm
Niveaux de résistance:	8
Piles nécessaires:	2 x 1,5 V AA
No d'article:	40982
Zone d'entraînement et libre:	0,6 m

Déclaration de conformité

La déclaration de conformité UE peut être réclamée à l'adresse indiquée dans le coupon de garantie (à la fin de ce mode d'emploi).

Élimination

Élimination de l'emballage

Éliminez l'emballage selon les sortes. Mettez le carton dans la collecte de vieux papier, les films dans la collecte de recyclage.

Élimination de l'appareil usagé

(Applicable dans l'Union Européenne et autres états avec des systèmes de collecte séparée selon les matières à recycler)

Les vieux appareils ne vont pas dans les déchets ménagers!
Si, un jour, l'ordinateur d'entraînement devait ne plus pouvoir être utilisé, alors chaque consommateur **est contraint par la loi de remettre les appareils usagés hors des ordures ménagères**, p. ex. auprès du centre de collecte de sa commune/quartier. Ceci garantit un recyclage dans les règles des appareils usagés et évite les effets négatifs sur l'environnement. Pour cette raison, les appareils électriques sont identifiés avec le symbole représenté en haut.

Les piles et accus ne vont pas dans les déchets ménagers!
En tant que consommateur, vous êtes tenu légalement à déposer toutes les piles et accus, qu'ils contiennent des polluants* ou non, à un lieu de collecte de votre commune/votre quartier ou dans le commerce, de sorte qu'ils puissent être éliminés dans le respect de l'environnement.

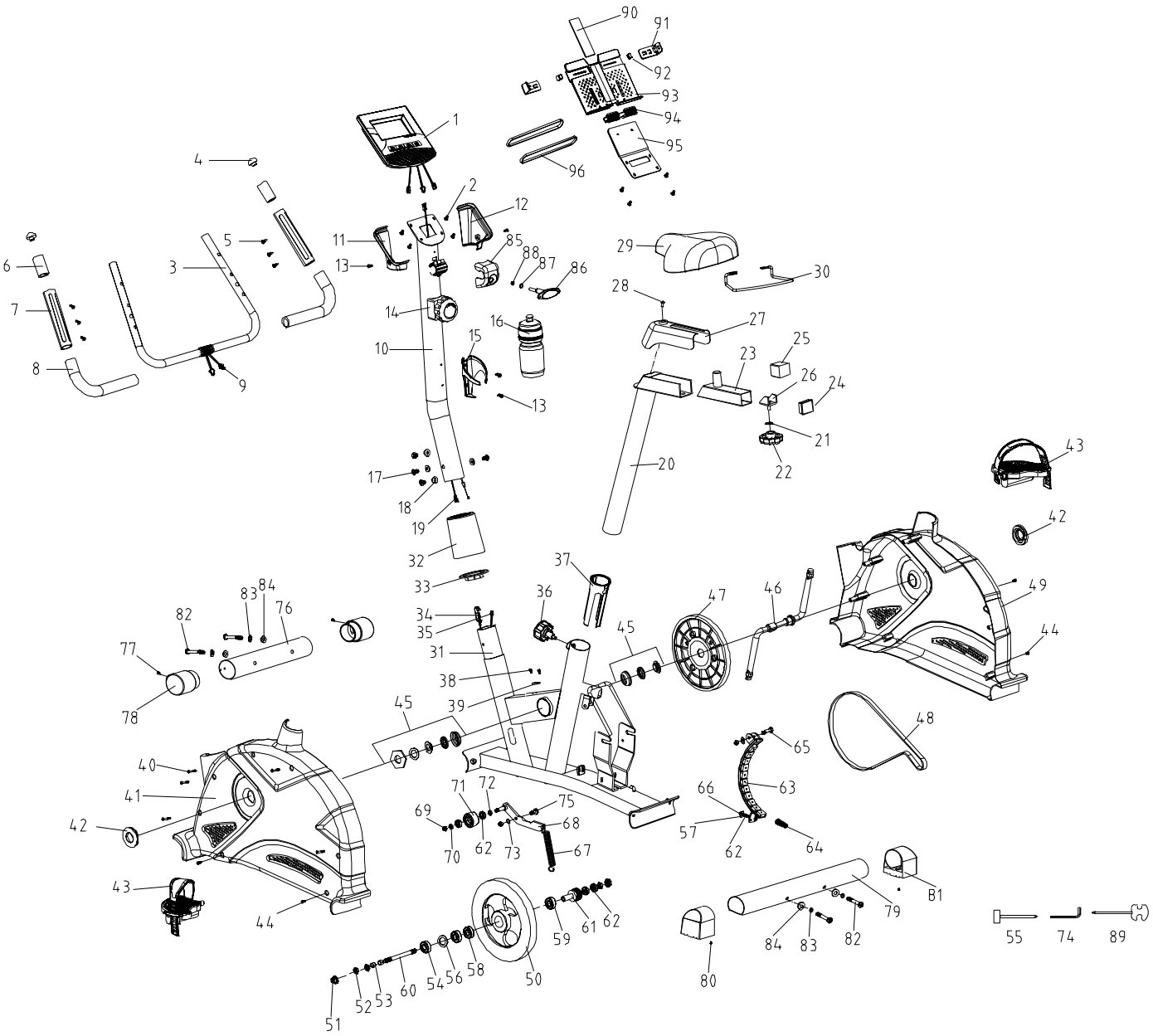
Veuillez déposer les piles et accus uniquement dans un état de déchargement complet, à votre point de collecte!

* marqué par: Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb

Service après-vente:

Royalbeach Service
Fuchsbühlstrasse 6
8580 Amriswil/thurgau
SWITZERLAND

Liste des pièces détachées



Pièces détachées		
No.	**Pièce détachée**	**Nombre**
1	Ordinateur d'entraînement	1
2	Vis cruciforme M5*10	8
3	Guidon	1
4	Capuchon du guidon	2
5	Vis cruciforme	6
6	Poignée en mousse supérieure	2
7	Capteur de pouls de mains	2
8	Poignée en mousse inférieure	2
9	Câble de capteur supérieur	2
10	Colonne de guidon	1
11	Protection de gauche pour le socle métallique de la colonne de guidon	1
12	Protection de droite pour le socle métallique de la colonne de guidon	1
13	Vis cruciforme M5*12	4
14	Régulateur de résistance	1
15	Support bidon	1
16	Bidon	1
17	Vis à six pans creux M8*16	4
18	Rondelle	4
19	Câble de capteur central	1
20	Porte-selle	1
21	Rondelle	1
22	Vis de réglage	1
23	Rail vertical	1
24	Capuchon pour le rail vertical	1
25	Dés en polystyrène expansé	1
26	Plaque de réglage pour la selle	1
27	Protection en plastique pour le rail vertical	1
28	Vis cruciforme M4*8L	1
29	Selle	1
30	Porte-serviette	1
31	Châssis principal	1
32	Protection pour la colonne de guidon	1
33	Protection intérieur pour la colonne de guidon	1
34	Câble de commande inférieur	1
35	Câble de capteur inférieur	1
36	Vis de réglage pour le porte-selle	1
37	Douille en plastique pour le porte-selle	1
38	Vis cruciforme ST3.5*16	1
39	Plaque-support	1

Pièces détachées		
No.	**Pièce détachée**	**Nombre**
40	Vis cruciforme ST3.9*50L	5
41	Protection latérale gauche	1
42	Protection de la manivelle	2
43	Pédales	2
44	Vis cruciforme 3/16“*3/4“	4
45	Jeu de roulements à billes	1
46	Manivelle	1
47	Poulie de guidage de la courroie	1
48	Courroie	1
49	Protection latérale droite	1
50	Volant d'inertie	1
51	Écrou 3/8“-26*7T	2
52	Vis à six pans creux 3/8“-26*4.5T	3
53	Douille de 9 mm	2
54	Roulement à billes	1
55	Clé mâle	1
56	Rondelle	1
57	Joint en Nylon	1
58	Roulement à billes à usage unique	1
59	Roulement à billes	2
60	Axe de volant d'inertie	1
61	Poulie de guidage de la courroie	1
62	Roulement à billes	4
63	Système de freinage	1
64	Ressort	1
65	Vis à six pans creux	1
66	Écrou en Nylon	1
67	Ressort	1
68	Roulette de tension	1
69	Écrou en Nylon	2
70	Douille de 3 mm	1
71	Roulette intermédiaire	1
72	Douille de 6 mm	1
73	Rondelle	1
74	Clé Allen	1
75	Vis à six pans creux	1
76	Pied de devant	1
77	Vis autotaraudeuse ST2.9*8L	2
78	Roulette de transport	2
79	Pied d'appui arrière	1
80	Vis cruciforme St4.2*19L	2
81	Capuchon pour pied arrière	2

Pièces détachées		
No.	**Pièce détachée**	**Nombre**
82	Vis à six pans creux M8*75L*S27L	4
83	Rondelle ressort	4
84	Rondelle	4
85	Protection du clip de blocage du guidon	1
86	Poignée à vis en T	1
87	Rondelle ressort	1
88	Rondelle	1
89	Clé plate/clé polygonale	1
90	Tampon antidérapant	1
91	Support latéral	2
92	Tampon amortisseur	2
93	Porte-tablette	1
94	Tampon amortisseur	1
95	Plaque-support pour le porte-tablette	1
96	Élastique	2

Sommario

Panoramica prodotto **4**
Utilizzo **5**
Dotazione/Parti dell'apparecchio **44**
Codici QR **45**
In generale **46**
Descrizione pittogrammi 46
Leggere e conservare le istruzioni per l'uso 46
Controllare la cyclette e la dotazione 46
Guida rapida **48**
Sicurezza **50**
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso 50
Note relative alla sicurezza 50
Montaggio **51**
Posizionare la cyclette 52
Smontare la cyclette 53
Modalità d'uso **53**
Inserire e sostituire le batterie 53
Impostare e utilizzare il computer di allenamento 53
Funzioni 53
Impostare data e ora 53
Indicazioni sul display del computer di allenamento 53
Tasti sul computer di allenamento 54
Allenamento **55**
Svolgimento delle tre fasi di allenamento 55
Pianificazione dell'allenamento 56
Salire correttamente 56
Posizione corretta della sella, del piede e del manubrio 56
Assumere la postura corretta 57
Iniziare l'allenamento 57
Pulizia e cura **57**
Trasporto **58**
Ricerca anomalie **58**
Dati tecnici **59**
Dichiarazione di conformità **59**
Smaltimento **59**
Smaltimento dell'imballaggio 59
Smaltire apparecchio esausto 59
Lista pezzi di ricambio **60**
Garanzia **63**
Tagliando di garanzia 63
Condizioni di garanzia 66
Montaggio **67**

Dotazione/Parti dell'apparecchio

1 Computer di allenamento
2 Vite a croce M5*10, 8x
3 Manubrio
9 Cavo del sensore del manubrio, 2x
10 Colonna del manubrio
11 Copertura sinistra per la base metallica della colonna del manubrio
12 Copertura destra per la base metallica della colonna del manubrio
13 Vite a croce M5*12, 4x
14 Regolatore della resistenza
15 Porta-borraccia
16 Borraccia
17 Vite a testa esagonale incassata M8*16, 4x
18 Rondella, 4x
19 Cavo del sensore centrale
20 Reggisella
22 Vite di regolazione per la sella
29 Sella
31 Telaio principale
32 Copertura per la colonna del manubrio
34 Cavo di trazione inferiore
35 Cavo del sensore inferiore
36 Vite di regolazione per il reggisella
43 Pedale, 2x
46 Manovella, 1x
55 Chiave inglese
74 Chiave a brugola
76 Piedino d'appoggio anteriore
79 Piedino d'appoggio posteriore
82 Vite a testa esagonale incassata M8*75L*S27L, 4x
83 Rondella elastica, 4x
84 Rondella, 4x
85 Copertura per il morsetto di fissaggio del manubrio
86 Impugnatura con viti a T
87 Rondella elastica, 1x
88 Rondella, 1x
89 Chiave a forchetta-ad anello
93 Porta-tablet
95 Piastra di fissaggio per porta-tablet

Arrivare all'obiettivo in modo veloce e semplice grazie ai codici QR

Non importa se siete alla ricerca di informazioni relative a prodotti, pezzi di ricambio o accessori, se cercate garanzie dei produttori o centri di assistenza o se desiderate vedere comodamente un video-tutorial – grazie ai nostri codici QR riuscirete ad arrivare in modo semplicissimo al vostro obiettivo.

Cosa sono i codici QR?

I codici QR (QR = Quick Response) sono codici grafici acquisibili mediante la fotocamera di uno smartphone e che contengono per esempio un link ad un sito internet o dati di contatto.

Il vostro vantaggio: non si necessita più di dover digitare faticosamente indirizzi internet o dati di contatto!

Ecco come si fa

Per poter acquisire il codice QR si necessita semplicemente di uno smartphone, aver installato un software che legga i codici QR e di un collegamento internet*.
Software che leggono i codici QR sono disponibili nello App Store del vostro smartphone e in genere sono gratuiti.

Provate ora

Basta acquisire con il vostro smartphone il seguente codice QR per ottenere ulteriori informazioni relative al vostro prodotto Aldi.*

Il portale di assistenza Aldi

Tutte le suddette informazioni sono disponibili anche in internet nel portale di assistenza Aldi all'indirizzo www.aldi-service.ch.

* Eseguendo il lettore di codici QR potrebbero generarsi costi a seconda della tariffa scelta con il vostro operatore mobile a seguito del collegamento ad internet.

In generale

Descrizione pittogrammi

Nelle istruzioni per l'uso, sulla cyclette stessa o sull'imballaggio sono riportati i seguenti pittogrammi e le seguenti parole d'avvertimento.

AVVERTENZA! Questa parola d'avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può avere come conseguenza la morte o un ferimento grave.

ATTENZIONE! Questa parola d'avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può avere come conseguenza un ferimento lieve o medio.

AVVISO! Questa parola d'avvertimento indica possibili danni a cose o fornisce ulteriori indicazioni relative all'assemblaggio o all'uso.

Dichiarazione di conformità (vedi capitolo “Dichiarazione di conformità”): I prodotti marchiati con questo simbolo sono conformi alla direttiva CE.

Il sigillo “sicurezza testata” (pittogramma GS) certifica che un prodotto TÜV Rheinland risponde ai requisiti richiesti dalla legge tedesca relativa alla sicurezza dei prodotti. Il pittogramma GS indica che, in caso di utilizzo conforme e prevedibile del prodotto contrassegnato, la sicurezza e la salute dell'utilizzatore non sono a rischio.

Leggere e conservare le istruzioni per l'uso

Le presenti istruzioni per l'uso si riferisce alla presente cyclette. Contiene informazioni importanti relative all'assemblaggio e all'utilizzo.

Prima di mettere in funzione la cyclette leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolar modo le note relative alla sicurezza.

Il mancato rispetto delle presenti istruzioni per l'uso può provocare ferimenti gravi o danni alla cyclette.

Le istruzioni per l'uso si basano sulle normative e regole vigenti nell'Unione Europea. All'estero rispettare anche linee guida e normative nazionali.

Conservare le istruzioni per l'uso per usi futuri. In caso di cessione della cyclette a terzi, consegnare anche le istruzioni per l'uso.

Controllare la cyclette e la dotazione

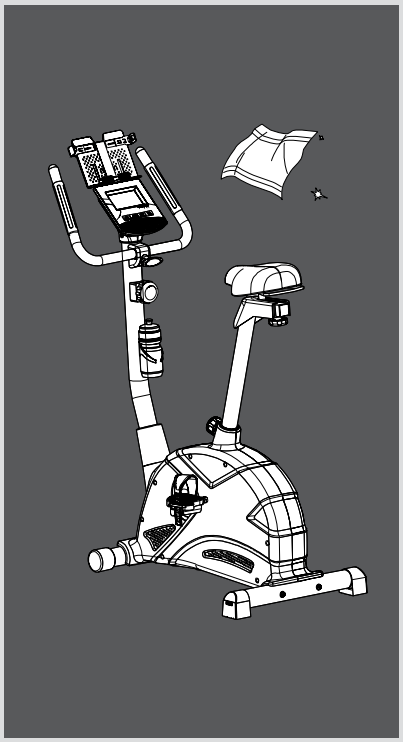
AVVISO!
Pericolo di danneggiamento!
Se si apre la confezione con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti senza prestare sufficiente attenzione, è possibile danneggiare subito la cyclette.
– Quindi nell'aprire la confezione fare molta attenzione.

1. Prelevare i componenti della cyclette dalla confezione e rimuovere il materiale di imballaggio.
2. Controllare se la fornitura è completa (vedi **figura A + B**).
3. Verificare che le singole parti della cyclette non presentino danni visibili. Nel caso fosse danneggiato, non montare la cyclette. Rivolgersi al produttore tramite il centro d'assistenza indicato sul tagliando di garanzia.

GUIDA RAPIDA

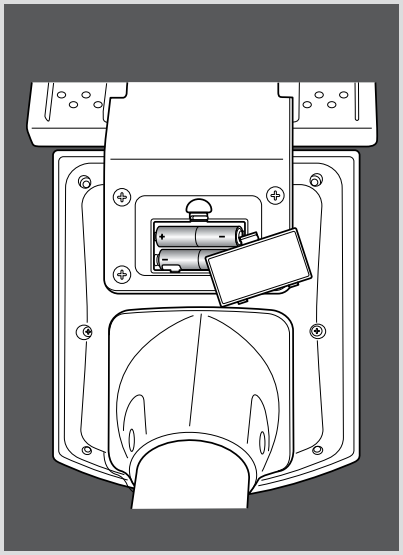
L'allenamento in 5 semplici passi:

Prerequisito: La cyclette è stata montata (vedi capitolo “Montaggio della cyclette”).



1. Pulire la cyclette

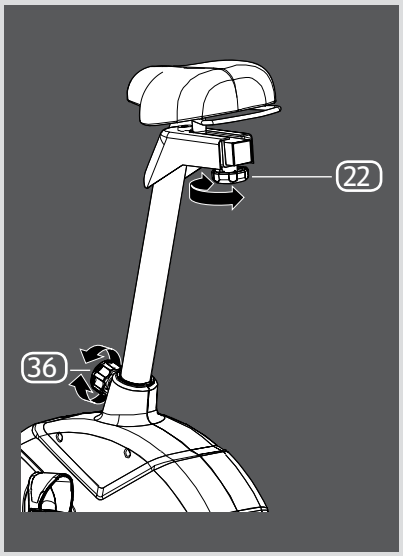
- Pulire e asciugare a fondo prima del primo utilizzo e dopo lunghi periodi di inutilizzo il telaio, la sella, il manubrio e il computer di allenamento (vedi capitolo “Pulizia e cura”).



2. Preparare il computer di allenamento

- Inserire le batterie nel vano batterie del computer di allenamento.

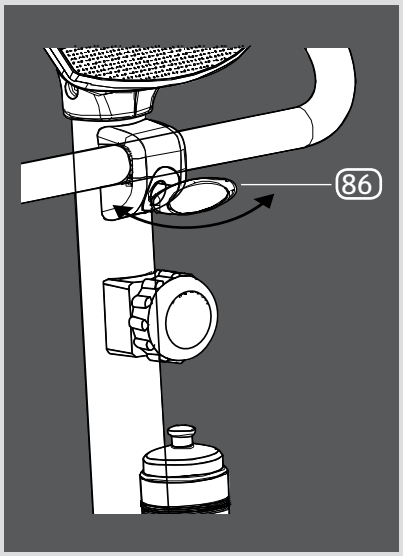
  Fare attenzione alla polarità corretta.



3. Regolare la sella correttamente

- È possibile impostare l'altezza della sella grazie alla vite di regolazione 36.
- È possibile impostare anche la posizione orizzontale della sella sempre grazie alla vite di regolazione 22.
- Regolare la direzione della sella grazie alla chiave inglese 55 in dotazione (vedi **figura B**).

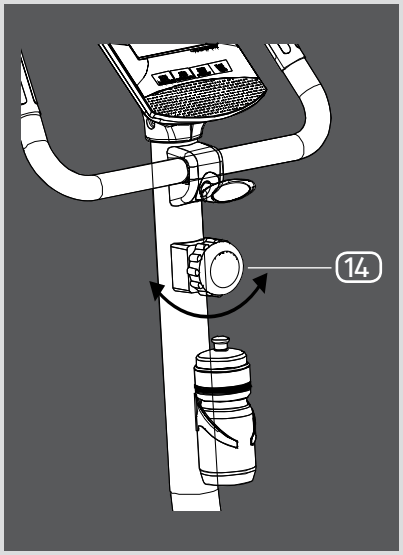
  Per la regolazione della sella, fare riferimento al capitolo “Posizione corretta della sella, del piede e del manubrio”.



4. Regolare il manubrio correttamente

- È possibile impostare la posizione del manubrio con l'aiuto dell'impugnatura con viti a T 86.

  Per la regolazione del manubrio, fare riferimento al capitolo “Posizione corretta della sella, del piede e del manubrio”.



5. Regolare la resistenza

- Impostare la resistenza del sistema di frenata regolabile con l'apposito regolatore 14 (1 – resistenza minima, 8 – resistenza massima).

Sicurezza

Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

La cyclette è da intendersi esclusivamente come un apparecchio per il fitness domestico e per il settore privato. Non è inteso per uso commerciale. Come apparecchio di classe HB (DIN EN ISO 20957-1, DIN EN 957-5) non è adatto a scopi terapeutici o medicinali. La cyclette non è un giocattolo e non è adatta ai bambini sotto i 14 anni di età. La cyclette è progettata per un carico massimo di 150 kg.

Utilizzare la cyclette soltanto come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Ogni altro utilizzo è da intendersi come non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni a cose se non addirittura a persone.

Il produttore o rivenditore non si assume nessuna responsabilità per i danni dovuti all'uso non conforme alla destinazione o all'uso scorretto.

Note relative alla sicurezza

Leggere le seguenti precauzioni sulla sicurezza per usare la cyclette in modo sicuro.

AVVERTENZA!
Pericolo di scosse elettriche!
Una installazione elettrica non corretta può provocare scosse elettriche.

- Non installare la cyclette se presenta danni visibili.
- Non aprire l'involucro del computer di allenamento, bensì far eseguire la riparazione a personale qualificato.
- Contattare per le riparazioni il servizio di assistenza clienti elencato nel tagliando di garanzia.
- Tenere la cyclette, il computer di allenamento e il cavo del sensore durante il montaggio lontani da acqua, altri liquidi e umidità.
- Non toccare mai con le mani il computer di allenamento se è caduto in acqua.
- Tenere la cyclette e il computer di allenamento lontani da fiamme libere e superfici calde.

AVVERTENZA!
Pericolo di soffocamento!
Se bambini o neonati giocano con la pellicola di imballaggio o piccole parti, possono intrappolarsi o ingerirle e soffocare.

- Conservare l'imballaggio e le piccole parti come ad esempio, la chiusura e il beccuccio della borraccia o le viti, lontane da bambini e neonati.

AVVERTENZA!
Pericolo di esplosione!
Se le batterie si surriscaldano, vengono gettate nel fuoco o sostituite in modo errato, potrebbero esplodere e rilasciare vapori pericolosi.

- Proteggere il computer di allenamento dal calore e dalla luce diretta del sole.
- Non gettare le batterie in fiamme aperte.
- Smaltirle nel centro di raccolta locale.
- Utilizzare solo batterie dello stesso tipo (vedi capitolo “Dati tecnici”).

AVVERTENZA!
Pericolo di avvelenamento!
Se bambini ingeriscono batterie danneggiate, esse possono perdere liquidi e portare ad avvelenamenti o alla morte.

- Conservare le batterie in modo che non sia accessibile ai bambini.
- Se il vano batterie non si riesce più a chiudere con sicurezza, contattare il produttore per scambiare sostituire il computer di allenamento.
- Se si ritiene che sia stata ingerita una batteria o che essa sia penetrata nel corpo umano in modo diverso, rivolgersi immediatamente ad un medico.

AVVERTENZA!
Pericolo di ferimento!
Se dalla cyclette sporgono dispositivi di regolazione, i vostri movimenti potrebbero essere limitati durante l'allenamento e potreste ferirvi.

- Accertarsi che non sporgano dispositivi di regolazione.
- Non allenarsi fino a quando eventuali dispositivi di regolazione continueranno a sporgere.

ATTENZIONE!
Pericolo di ferimento!
Se si utilizzano diversi tipi di batterie per il computer di allenamento, questo può aumentare il rischio di fuoriuscita di liquido dalla batteria. Se si toccano batterie che perdono liquido, ciò potrebbe portare a ferimenti o a ustioni.

- Non toccare batterie dalle quali fuoriesce il liquido. Se comunque si dovesse entrare in contatto con l'acido della batteria, lavare accuratamente la zona in questione con abbondante acqua.
- Per prevenire che le batterie perdano il liquido, non caricarla, non smontarla e non cortocircuitarla.
- Rimuovere le batterie dal computer di allenamento se sono scariche o non si utilizza il computer di allenamento per un lungo periodo.
- Non mischiare batterie vecchie e nuove.

AVVISO!
Pericolo di danneggiamento!
L'uso improprio può causare danni alla cyclette.

- Non usare la cyclette con più persone contemporaneamente, ma solo una alla volta.
- Controllare la cyclette regolarmente per la presenza di segni visibili di usura e danni.
- In presenza di parti difettose, ad es. giunti, farle sostituire immediatamente da un tecnico professionista. Non utilizzare nuovamente la cyclette fino a quando non è possibile sostituire le parti difettose.
- Questa cyclette è un dispositivo di allenamento basato sul numero di giri. Non montare questo dispositivo in aree accessibili e non sorvegliate.

Pezzi soggetti a usura:

- computer di allenamento 1,
- manubrio 3,
- sella 29,
- pedali e cinghia di sicurezza 43,
- cinghia 48,
- cuscinetti.

Montaggio

Per il montaggio utilizzare i seguenti strumenti (vedi **figura B**):

- chiave a forchetta-ad anello 89,
- chiave inglese 55,
- chiave a brugola 72,
- cacciavite a croce 55/89.

Montare la cyclette rispettando le istruzioni seguenti e i disegni grafici nel capitolo “Montare la cyclette”.

Il montaggio richiede due persone.

Durante il montaggio assicurarsi di avere in ogni direzione un adeguato spazio per il movimento (almeno 1,5 m).

Se necessario, prima delle rispettive fasi, rimuovere le viti e le rondelle di pre-regolazione, a esagono incassato e a croce.

Avvitare i piedini d'appoggio (figura 1)

- Posizionare il telaio principale su una superficie sicura. Assicurare un montaggio orizzontale.
- Avvitare il piedino d'appoggio anteriore 76 e posteriore 79 con 2 viti 82, 2 rondelle elastiche 83 e 2 rondelle 84 sul telaio principale 31.

  Assicurarsi che i rulli di trasporto del piedino d'appoggio anteriore 76 della cyclette siano rivolti verso l'esterno.

  Regolare l'altezza del piedino d'appoggio posteriore 79 sulla ruota posteriore.

Avvitare i pedali (figura 2)

- Avvitare i pedali 43 sulla manovella 46.

  Rispettare la marcatura e la direzione di rotazione per i pedali sinistro (L) e destro (R).
- Fissare la cinghia di sicurezza dei pedali.
- Impostare la cinghia di sicurezza in modo che non prema durante l'esercizio permettendo comunque una buona aderenza sui pedali.

Avvitare il reggisella (figura 3)

- Inserire il reggisella 20 nell'apertura posteriore del telaio principale.
- Fissare il reggisella con la vite di regolazione 36.

AVVISO!
- Assicurarsi che il reggisella non tiri oltre la marcatura massima!

Avvitare la colonna del manubrio (figura 4)

- Sollevare e tenere la colonna del manubrio 10 sull'apertura anteriore del telaio principale.
- Spingere la copertura della colonna del manubrio 32 da sotto sulla colonna del manubrio.
- Lasciar collegare a una seconda persona il cavo di trazione e del sensore come descritto nella sezione seguente.

Collegare il cavo di tensione e del sensore (figura 5)

AVVISO!

La cyclette ha un sistema di frenata regolabile. Per la regolazione corretta della resistenza frenante è importante che i cavi di trazione siano correttamente collegati gli uni agli altri.

- Posizionare il regolatore di resistenza 14 sul livello 8.
- Tirare e tenere separate l'estremità più sottile e l'estremità più spessa del cavo di trazione centrale.
- Posizionare il cavo di trazione centrale nell'aggancio del cavo di trazione inferiore 34.
- Posizionare il regolatore della resistenza sul livello 1.
- Prendere il perno di fissaggio dall'aggancio e scartarlo.
- Lasciar allentare il cavo di trazione centrale con attenzione.

  Tirare l'estremità più sottile e più spessa del cavo di trazione centrale e bloccarle in posizione. I cavi di trazione sono ora collegati.
- Collegare il cavo del sensore centrale 19 con il cavo del sensore inferiore 35 come rappresentato in **figura 4**.

  Assicurarsi che il collegamento dei cavi sia corretto, altrimenti non avverrà nessuna trasmissione di segnali al computer di allenamento 1.
- Posizionare la colonna del manubrio nel telaio principale.

  Prestare attenzione che il cavo del sensore e il cavo di trazione si trovino nel telaio.
- Avvitare la colonna del manubrio e il telaio principale con 4 viti 17 e 4 rondelle 18 come indicato in **figura 4**.
- Premere la copertura della colonna del manubrio sull'attacco della colonna del manubrio.

Avvitare il manubrio (figura 6)

- Portare il manubrio 3 sul morsetto di fissaggio e il cavo del sensore del manubrio attraverso all'apertura.
- Tirare una parte del cavo del sensore del manubrio dalla colonna del manubrio.
- Fissare il manubrio e la copertura del morsetto di fissaggio 85 del manubrio con l'aiuto dell'impugnatura con viti a T 86, di una rondella elastica 87 e di una rondella 88.

Avvitare il computer di allenamento (figura 7)

- Collegare i cavi del sensore del computer di allenamento 1 al cavo del sensore superiore della colonna del manubrio 19 e i cavi del sensore del manubrio 9.

  Assicurare un fissaggio saldo del cavo. Assicurarsi che i cavi non vengano pizzicati durante l'installazione.
- Avvitare il computer di allenamento 1 con la base metallica della colonna del manubrio 10 con l'aiuto di viti premontate 2 sul retro del computer di allenamento.

Avvitare la copertura per la base metallica della colonna del manubrio (figura 8)

- Avvitare la copertura per la base metallica della colonna del manubrio 11/12 con 2 viti 13 sulla base metallica.

Avvitare la sella e il porta-bottiglia (figura 9)

- Avvitare il porta-bottiglia 15 con 2 viti premontate 13 e la sella 29 sul telaio.
- Regolare la sella grazie alla vite di regolazione per il reggisella 36 in modo che i piedi arrivino quasi al pavimento mentre si è seduti sulla sella.

Avvitare il porta-tablet (figura 10)

- Fissare la piastra di fissaggio per il porta-tablet 95 con 4 viti premontate 2 sul retro del computer di allenamento 1. Far scorrere il porta-tablet 93 sulla piastra di fissaggio.

AVVISO!

Se si possiede un telefono, è possibile fissarlo sulle bande in gomma 96 nel porta-tablet. Caricare il porta-tablet di al max. 750 g.

Posizionare la cyclette

AVVISO!

- Lasciare su tutti i lati della cyclette almeno 0,6 m di spazio e posizionarla su una superficie solida e in piano (vedi **figura D**).

AVVISO!
Pericolo di danneggiamento!
Un utilizzo non conforme alla destinazione d'uso della cyclette potrebbe provocare danneggiamenti.
– Posizionare la cyclette su una superficie adeguatamente pulita, antiscivolo e piana per evitare danni o usura sul pavimento.

Smontare la cyclette

Per smontare la cyclette, procedere in ordine inverso.

Modalità d'uso

Inserire e sostituire le batterie

1. Aprire il vano batterie posto sul retro del computer di allenamento 1 (vedi **figura E**).
2. Rimuovere le vecchie batterie se necessario.
3. Inserire le batterie in dotazione o nuove nel vano batteria. Fare attenzione alla polarità corretta.
4. Chiudere il vano batterie.

Impostare e utilizzare il computer di allenamento

AVVISO!
Se non si utilizza il computer di allenamento per più di 3 minuti, il display principale passerà automaticamente alla visualizzazione di temperatura/tempo. La temperatura è mostrata in °C. Il computer di allenamento non dispone di interruttore on/off.

Il computer di allenamento si accende automaticamente quando le batterie vengono inserite, si comincia a pedalare o si preme un tasto.

Funzioni

– Per selezionare una funzione KM/H, ZEIT (TEMPO), DISTANZ KM (DISTANZA KM), KJOULE e PULS o inserire un valore, premere il tasto MODUS (MODALITÀ) (vedi **figura C**).
– Premere il tasto EINSTELLEN (IMPOSTAZIONI) per impostare il valore (vedi **figura C**).
– Per confermare una funzione o un valore desiderato, premere il tasto MODUS (MODALITÀ) (vedi **figura C**).
– Per cancellare i valori già preimpostati e registrati, premere il tasto MODUS (MODALITÀ) o ZURÜCKSTELLEN (RESET) per circa 3 secondi (vedi **figura C**).
  Se non si azzera dopo una sessione di allenamento, tutti i valori che appaiono alla fine dell'allenamento rimangono memorizzati fino alla successiva sessione di allenamento.
– Premere il tasto ERHOLUNG (RECUPERO) alla fine dell'allenamento per visualizzare lo stato della frequenza cardiaca (vedi **figura C**). Durante la misurazione, tenere saldamente i sensori pulsazioni palmari sul manubrio 3.
– Se il display non mostra nessun valore o solo un indicatore parziale, sostituire le batterie e aspettare circa 15 secondi prima di riavviare il computer di allenamento (vedere la sezione “Inserire e sostituire le batterie”).

Impostare data e ora

AVVISO!
È possibile impostare l'ora e la data solo subito dopo l'inserimento delle batterie.

Dopo aver inserito le batterie, l'indicatore dell'ora lampeggia.

1. Premere il tasto EINSTELLEN (IMPOSTAZIONI), per impostare l'ora (vedi **figura C**).
   Se si tiene premuto il tasto EINSTELLEN (IMPOSTAZIONI), è possibile impostare le ore più velocemente.
2. Premere per confermare il tasto MODUS (MODALITÀ) (vedi **figura C**).
   L'indicatore dei minuti lampeggia.
3. Ripetere i passaggi 1 e 2 per impostare i minuti, l'anno, il mese e il giorno.

Indicazioni sul display del computer di allenamento

Sul display del computer di allenamento, è possibile leggere le seguenti indicazioni con le funzioni assegnate (vedi **figura C**):

Indicatori sul display	Significato/Funzione
KM/H	Velocità in km/h
ZEIT (TEMPO)	Tempo di allenamento trascorso
DISTANZ KM (DISTANZA KM)	Distanza percorsa in km
KJOULE	Kilojoule bruciati*
PULS	Frequenza cardiaca
P	Funzione di pausa

* 1 kilocaloria = 4,185 kilojoule,
1 kilojoule = 0,239 kilocalorie

Tasti sul computer di allenamento

Sul computer di allenamento si trovano i seguenti tasti (vedi **figura C**):

- tasto ERHOLUNG (RECUPERO),
- tasto ZURÜCKSTELLEN (RESET),
- tasto EINSTELLEN (IMPOSTAZIONI),
- tasto MODUS (MODALITÀ),
- AUTOMAT.DURCHLAUF (PANORAMICA AUTO.).

KM/H

L'indicatore KM/H appare ogni 6 secondi alternando la velocità e i giri al minuto (ritmo).

ZEIT (TEMPO)

L'indicazione TEMPO mostra il tempo di allenamento trascorso da 00:00 a un massimo di 99:59 (minuti:secondi) in incrementi di 1 secondo. In alternativa, è possibile impostare un conto alla rovescia, che diminuisce con decrementi di 1 s. Un segnale acustico si attiva quando l'indicatore scende a 00:00.

DISTANZ KM (DISTANZA KM)

L'indicazione DISTANZ-KM (DISTANZA-KM) mostra la distanza da 0,0 fino a 99,9 km con incrementi di 0,01 km. In alternativa, è possibile impostare un conto alla rovescia, che diminuisce con decrementi di 0,01 km. Un segnale acustico si attiva quando l'indicatore scende a 0,00.

KJOULE

AVVISO!
I seguenti valori sono solo indicativi.

Il display KJOULE mostra i kilojoule consumati da 0 a un massimo di 990 in incrementi di 1 kJ. In alternativa, è possibile impostare un conto alla rovescia, che diminuisce con decrementi di 1 kJ. Un segnale acustico si attiva quando l'indicatore scende a 0.

1 kilojoule è l'energia che serve per spostare di 1 m in 1 kg in 1 secondo. Con alcuni apparecchi per il fitness, viene misurato il consumo energetico in calorie. 1 caloria è l'energia necessaria per riscaldare 1 litro di acqua di 1 °C.

PULS

AVVERTENZA!
Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere difettoso. Un allenamento eccessivo può portare a lesioni gravi o mortali.

– Se le prestazioni calano insolitamente durante l'allenamento, interrompere subito l'allenamento. Rivolgersi immediatamente ad un medico.

AVVISO!
Se si applicano i seguenti metodi di misura delle pulsazioni, la misurazione delle pulsazioni palmari ha sempre la precedenza.

L'indicazione PULS mostra la frequenza cardiaca misurata (min. 30 fino a max. 240 battiti).

È possibile specificare un valore specifico della frequenza cardiaca sul computer di allenamento. Un segnale acustico viene emesso quando il valore della frequenza cardiaca viene superato.

È possibile misurare la frequenza cardiaca in due modi:

- Misurazione delle pulsazioni palmari: Sul manubrio si trovano due sensori pulsazioni palmari. Assicurarsi di posare sempre entrambi i palmi contemporaneamente sui sensori pulsazioni palmari. Una volta che si verifica una diminuzione delle pulsazioni, apparirà un piccolo cuore lampeggiante sul display LCD accanto all'indicatore PULS. La misurazione delle pulsazioni palmari è solo una guida, in quanto vi possono essere variazioni rispetto alle pulsazioni reali dovute a movimento, attrito, sudore ecc.
- Misurazione delle pulsazioni cardiache: In commercio sono disponibili diversi cardiofrequenzimetri, composti da una fascia toracica e da un orologio da polso. Il computer di allenamento è dotato di un ricevitore (senza trasmittente) per i comuni cardiofrequenzimetri. Se in possesso di tale apparecchio, allora il trasmettitore (fascia toracica) può leggere le pulsazioni sul display LCD.

AUTOMAT.DURCHLAUF (PANORAMICA AUTO.)

Esecuzione automatica con tutte le funzioni. Ogni funzione lampeggia e il relativo valore viene visualizzato per alcuni secondi sul display principale. Questa funzione appare solo subito dopo l'inizio dell'allenamento. Se si desidera spegnere questa funzione, premere il tasto MODUS (MODALITÀ).

P

Questo simbolo appare sul display LCD quando i pedali non vengono usati. Segnala la modalità di pausa del computer di allenamento.

Allenamento

AVVERTENZA!
Pericolo di ferimento!

Se l'utente non si trova nella condizione fisica di allernarsi sulla cyclette, un allenamento può danneggiare la salute. L'uso improprio della cyclette può anche portare a problemi di salute.

- Non utilizzare la cyclette se si indossa un pacemaker.
- Sottoporsi a un controllo generale di salute presso il medico prima di iniziare ad allenarsi sulla cyclette, soprattutto se l'utente ha più di 35 anni.
- Prima di iniziare il primo allenamento sulla cyclette chiedere consiglio al proprio medico se sono già noti problemi cardiaci, vascolari, ortopedici o altri problemi di salute.
- Se si avvertono vertigini, nausea, dolore al torace o altri sintomi anormali durante l'allenamento, interromperlo immediatamente. Rivolgersi immediatamente ad un medico.
- Iniziare sempre l'allenamento con una fase di riscaldamento.
- Durante l'allenamento sulla cyclette indossare sempre indumenti e scarpe da allenamento adeguati. Non indossare indumenti che si possono impigliare nella cyclette. Indossare calzature con suola in gomma antiscivolo.
- Non chiudere gli occhi durante l'allenamento sulla cyclette.
- Non sbilanciarsi all'indietro durante l'allenamento sulla cyclette perché in caso di caduta, ci si può far male.
- Non trasportare mai la cyclette da soli.
- Far misurare la frequenza cardiaca massima consentita dal proprio medico prima di utilizzare la cyclette. Fare attenzione a non superare questo valore durante l'allenamento.
- I sistemi di misurazione della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Evitare un eccessivo allenamento, in quanto questo può portare a gravi problemi di salute o alla morte. Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di vertigini o debolezza.
- Non ingerire cibo due ore prima e dopo l'allenamento. Assicurarsi di bere molta acqua durante l'allenamento.

Qualsiasi persona sana può iniziare un allenamento sulla cyclette. L'idoneità fisica, la resistenza e il benessere possono essere raggiunti o migliorati con un allenamento adeguato. La propria condizione migliora solo dopo un allenamento costante e regolare che mantiene in salute anche il cuore, la circolazione e il sistema muscolo-scheletrico. Inoltre, il metabolismo può essere influenzato positivamente. È importante personalizzare il proprio allenamento in base al proprio corpo senza eccedere.

Svolgimento delle tre fasi di allenamento

Per un allenamento efficace ed evitare conseguenze negative, per es. dolori ai muscoli o sforzi muscolari, è importante svolgere sempre le tre fasi di allenamento:

- fase di riscaldamento,
- fase di allenamento,
- fase di rilassamento.

Fase di riscaldamento

Lo scopo della fase di riscaldamento è preparare i muscoli e l'organismo al carico e ridurre al minimo potenziali lesioni.

Si consigliano esercizi di aerobica, stretching e corsa.

Fase di allenamento

- Seguire le indicazioni sulla cyclette.
- Controllare l'intensità del carico misurando la frequenza cardiaca o le pulsazioni.

  Stimarlo possibilmente con un medico.

Fase di rilassamento

Il corpo ha bisogno di tempo per recuperare durante e dopo l'allenamento. Questa fase di recupero deve durare di più per i principianti che per gli atleti.

Pianificazione dell'allenamento

1. Per pianificare in modo ottimale l'allenamento, considerare in primo luogo l'obiettivo dell'allenamento.

   Gli obiettivi dell'allenamento possono essere per esempio ridurre il peso, bruciare i grassi o aumentare la resistenza.
2. Specificare la frequenza dell'allenamento per raggiungere il proprio obiettivo.

   Secondo la medicina sportiva sono considerati efficaci i seguenti carichi:

Frequenza	Durata
Tutti i giorni	10 minuti
1 – 2 volte a settimana	30 – 60 minuti
2 – 3 volte a settimana	20 – 30 minuti

3. Calcolare la frequenza cardiaca massima (FCM). Fare riferimento alla seguente formula:

   FCM = 220 - età
4. A seconda dell'obiettivo di allenamento, indirizzare la propria FCM ai valori di ogni zona di allenamento (vedi la tabella di seguito). Ci sono cinque zone di allenamento che consentono di personalizzare l'allenamento.

Zone di allenamento			
Zona benessere	=	50 – 60 %	di FCM
Brucia-grassi	=	60 – 70 %	di FCM
Zona aerobica	=	70 – 80 %	di FCM
Zona anaerobica	=	80 – 90 %	di FCM
Zona di pericolo	=	90 – 100 %	di FCM

La zona benessere

La zona benessere comprende un esercizio di resistenza lungo e lento. Il carico deve essere leggero e rilassato. Questa zona rappresenta la base per aumentare la propria efficienza.

– Se l'utente è principiante o ha una condizione fisica precaria, allenarsi nella zona benessere.

Brucia-grassi

In questa zona il cuore si rafforza e si bruciano i grassi in modo ottimale con il movimento. Le calorie bruciate provengono dal grasso corporeo e meno dai carboidrati. Il corpo ha bisogno di abituarsi a questo allenamento.

– Lasciare al corpo il tempo di abituarsi a questo allenamento. Successivamente, più dura l'allenamento, più sarà efficace.

Zona aerobica

Con un allenamento nella zona aerobica, si bruciano più carboidrati rispetto ai grassi. A causa del carico superiore si rafforzano cuore e polmoni. L'effetto di questo allenamento ha un enorme impatto sul cuore e sul sistema respiratorio.

– Per diventare più veloci, più forti e più persistenti, lavorare nella zona aerobica.

Zona anaerobica

L'allenamento nella zona anaerobica comporta un aumento della capacità di metabolizzare l'acido lattico. Questo permette un allenamento più lungo e più difficile senza formare lattato in eccesso. Si tratta di un duro allenamento, in cui si avvertiranno i sintomi tipici come per esempio sfinimento, affaticamento o respiro pesante.

– Se si vuole completare un allenamento ad alte prestazioni, lavorare nella zona anaerobica.

Zona di pericolo

La zona di pericolo è la zona a più alta intensità.

Questa zona può facilmente portare a lesioni e sovraccarico. Si tratta di un allenamento estremamente difficile riservato ad atleti ad alte prestazioni.

– Allenarsi nella zona di pericolo solo se estremamente in forma e se si ha esperienza e conoscenza pratica con un allenamento intenso ad alte prestazioni.

Salire correttamente

1. Controllare che tutte le viti siano serrate e che la cyclette sia posizionata saldamente su una superficie piana (vedi paragrafo “Posizionare la cyclette”).
2. Salire sulla cyclette.
3. Posizionare i piedi sui pedali.

   Assicurarsi di bloccare i piedi con la cinghia di sicurezza sul pedale.

Posizione corretta della sella, del piede e del manubrio

Per raggiungere la posizione corretta della sella, del piede e del manubrio, procedere come segue:

– Posizionare la sella in modo che la gamba sia allungata quando si tocca il pedale con il tallone e il ginocchio si trovi dietro l'asse del pedale.

– Posizionare i piedi nella zona centrale dei pedali,

perché durante l'allenamento sulla cyclette il movimento parte dalla pianta del piede. Qui c'è un leva migliore e i movimenti possono essere eseguiti facilmente.

- Durante l'allenamento, prestare attenzione che almeno metà del piede sia sul pedale.
- Posizionare la cinghia di sicurezza del pedale in modo che i piedi possano scorrere avanti e indietro.
- Regolare il manubrio con l'aiuto dell'impugnatura con viti a T 86 in modo che le braccia siano quasi completamente distese, se afferrano il manubrio.

Assumere la postura corretta

- Durante l'allenamento tenersi al manubrio 3.
- Durante l'allenamento assumere una postura eretta.

Iniziare l'allenamento

Posizionare entrambi i piedi sui pedali. Un pedale si trova in basso, mentre l'altro pedale si trova al di sopra (vedere la sezione “Salire correttamente”).

1. Iniziare lentamente con l'allenamento allungando e piegando la gamba.
2. Continuare piegando l'altra gamba.
3. Continuare l'allenamento piegando e allungando alternativamente le gambe.
4. Aumentare la velocità e, se necessario, regolare la forza di trazione sul regolatore della resistenza 14 come desiderato (1 – resistenza minima, 8 – resistenza massima).

   Assicurarsi di rimanere con i piedi sui pedali. Se la forza di trazione sembra eccessiva, ridurla attraverso il regolatore della resistenza.

   Eseguire movimenti del pedale uniformi e non a scatti. I pedali non devono toccare il telaio principale durante la pedalata.

Pulizia e cura

ATTENZIONE!
Pericolo di danneggiamento!

Se si pulisce la cyclette o il computer di allenamento in modo improprio, ciò può causare danni alle superfici dell'apparecchio.

- Non utilizzare detergenti aggressivi per la pulizia né oggetti appuntiti o metallici.

1. Pulire la cyclette dopo ogni uso con un panno leggermente umido. Utilizzare eventualmente un detergente delicato.
2. Pulire il computer di allenamento e il display con un panno asciutto e privo di lanugine.
3. Rimuovere il tappo e il boccaglio della borraccia e risciacquare abbondantemente tutte le parti con acqua.
4. Lasciare asciugare completamente la cyclette, la borraccia e il tappo dopo la pulizia.
5. Controllare periodicamente che tutte le viti e i giunti siano ben serrati.
6. Controllare regolarmente se la cyclette presenta deformazioni, crepe o altri danni, nonché segni di usura.

Trasporto

1. Portare la punta del piede destro sul piedino d'appoggio anteriore.
2. Afferrare la cyclette dal manubrio e tirare leggermente verso di sé.
3. Spostare la cyclette nella posizione desiderata e allinearla lentamente.

   Prestare attenzione durante il trasporto di mantenere la schiena dritta.

Ricerca anomalie

Errore	Causa	Rimedio
Computer di allenamento		
Nessuna indicazione	Nessuna alimentazione di corrente – batterie mancanti	– Inserire batterie nuove (vedere il capitolo “Inserire e sostituire le batterie”)
	Nessuna alimentazione di corrente – batterie scariche	
	Nessuna alimentazione di corrente – batterie inserite in modo errato	– Inserire le batterie correttamente rispettando la polarità corretta
	Nessun collegamento del cavo	– Controllare il collegamento del cavo.
		– Se questo non aiuta: Contattare il servizio di assistenza clienti.
	Il computer di allenamento si è rotto	– Riavviare il computer di allenamento rimuovendo e reinserendo la batteria
L'indicatore di pulsazioni sulla misurazione degli impulsi palmari è difettoso	Non sono posizionate entrambe le mani sui sensori.	– Posizionare entrambe le mani sui sensori.
		– Controllare il collegamento del cavo.
		– Se questo non aiuta: Contattare il servizio di assistenza clienti.
L'indicatore di pulsazioni sulla fascia toracica è difettoso	Utilizzo di una fascia toracica inadeguata.	– Utilizzare una fascia toracica diversa.
		– Se questo non aiuta: Contattare il servizio di assistenza clienti.
Parti meccaniche		
La resistenza del pedale non è regolabile	Nessun collegamento del cavo di trazione	– Controllare il collegamento del cavo di trazione.
		– Se questo non aiuta: Contattare il servizio di assistenza clienti.
Parti mancanti		– Controllare il contenuto della confezione.
		– Contattare il servizio di assistenza clienti.

Per informazioni tecniche e consigli, contattare il nostro

servizio di assistenza clienti. È possibile trovare le informazioni di contatto sul tagliando di garanzia e sul retro del presente istruzioni per l'uso.

Dati tecnici

Modello:	35273
Designazione dell'articolo:	Cyclette
Peso:	30 kg
Capacità di carico massima:	150 kg
Dimensioni d'ingombro (LU x LA x AL):	83 x 54 x 144 cm
Livelli di resistenza:	8
Batterie richieste:	2 x 1,5 V AA
Numero articolo:	40982
Zona di allenamento e aria aperta:	0,6 m

Dichiarazione di conformità

CE E' possibile ichiedere la dichiarazione di conformità CE all'indirizzo indicato sul tagliando di garanzia (in fondo al presente manuale).

Smaltimento

Smaltimento dell'imballaggio

Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Conferire il cartone e la scatola alla raccolta di carta straccia, avviare la pellicola al recupero dei materiali riciclabili.

Smaltire apparecchio esausto

(Applicabile nell'Unione Europea e altri stati con sistemi di raccolta differenziata)

Non smaltire gli apparecchi dismessi nei rifiuti domestici!
Se un giorno il computer di allenamento non dovesse essere più utilizzabile, ogni consumatore **è obbligato per legge, a smaltire gli apparecchi non più utilizzati, separatamente dai rifiuti domestici** per esempio presso un centro di raccolta comunale/di quartiere. Così è sicuro che gli apparecchi dismessi vengono correttamente smaltiti e per evitare ripercussioni negative sull'ambiente. Per questo motivo gli apparecchi elettrici sono contrassegnati con il simbolo cui sopra.

Batterie ed accumulatori non vanno smaltiti nei rifiuti domestici!
In qualità di consumatore è obbligato per legge di smaltire tutte le batterie o accumulatori, indipendentemente se contengono sostanze dannose* presso un centro di raccolta del proprio comune/quartiere in modo che possano essere smaltite in tempo reale.

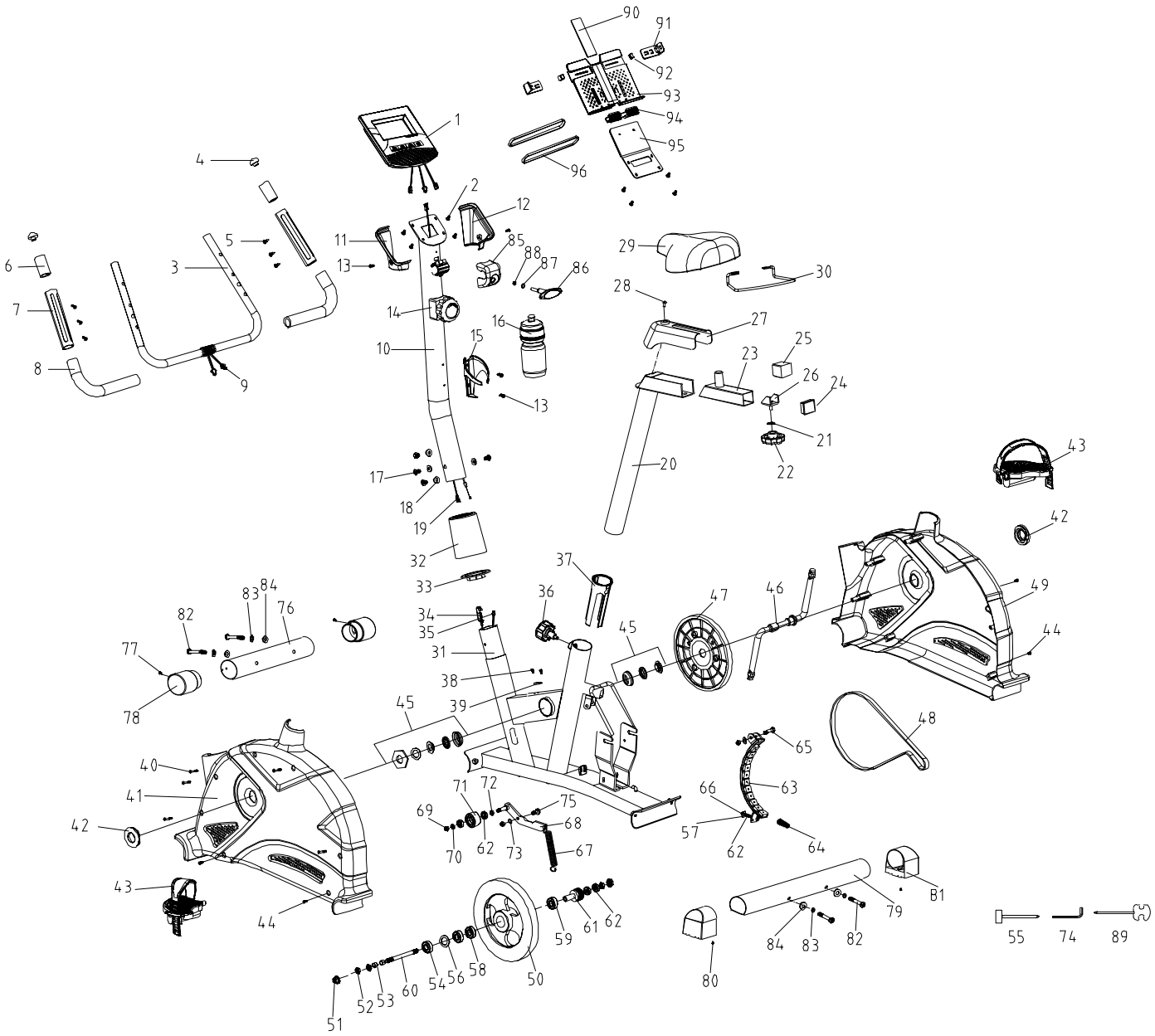
Consegnare le batterie e gli accumulatori scarichi al centro di raccolta!

* contrassegnate da: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo

Servizio assistenza clienti:

Royalbeach Service
Fuchsbühlstrasse 6
8580 Amriswil/thurgau
SWITZERLAND

Lista pezzi di ricambio



Pezzi di ricambio		
Nr.	**Pezzo di ricambio**	**Numero**
1	Computer di allenamento	1
2	Vite a croce M5*10	8
3	Manubrio	1
4	Copertura del manubrio	2
5	Vite a croce	6
6	Impugnatura in gomma piuma superiore	2
7	Sensori pulsazioni palmari	2
8	Impugnatura in gomma piuma inferiore	2
9	Cavo del sensore superiore	2
10	Colonna del manubrio	1
11	Copertura sinistra per la base metallica della colonna del manubrio	1
12	Copertura destra per la base metallica della colonna del manubrio	1
13	Vite a croce M5*12	4
14	Regolatore della resistenza	1
15	Porta-bottiglia	1
16	Borraccia	1
17	Vite a testa esagonale incassata M8*16	4
18	Rondella	4
19	Cavo del sensore centrale	1
20	Reggisella	1
21	Rondella	1
22	Vite di regolazione	1
23	Guida verticale	1
24	Copertura per la guida verticale	1
25	Dado in polistirolo	1
26	Piastra di regolazione per la sella	1
27	Copertura in plastica per la guida verticale	1
28	Vite a croce M4*8L	1
29	Sella	1
30	Portasciugamani	1
31	Telaio principale	1
32	Copertura per la colonna del manubrio	1
33	Copertura interna per la colonna del manubrio	1
34	Cavo di trazione inferiore	1
35	Cavo del sensore inferiore	1
36	Vite di regolazione per il reggisella	1
37	Boccola in plastica per il reggisella	1

Pezzi di ricambio		
Nr.	**Pezzo di ricambio**	**Numero**
38	Vite a croce ST3.5*16	1
39	Piastra di fissaggio	1
40	Vite a croce ST3.9*50L	5
41	Copertura laterale sinistra	1
42	Copertura manovella	2
43	Pedale	2
44	Vite a croce 3/16“*3/4“	4
45	Set di cuscinetti a sfere	1
46	Manovella	1
47	Rullo di guida della cinghia	1
48	Cinghia	1
49	Copertura laterale destra	1
50	Volano	1
51	Dado 3/8“-26*7T	2
52	Vite a testa esagonale incassata 3/8“-26*4.5T	3
53	Boccola 9 mm	2
54	Cuscinetti a sfere	1
55	Chiave inglese	1
56	Rondella	1
57	Anello di tenuta in nylon	1
58	Cuscinetto unidirezionale	1
59	Cuscinetti a sfere	2
60	Asse del volano	1
61	Rullo di guida della cinghia	1
62	Cuscinetti a sfere	4
63	Sistema di frenata	1
64	Molla	1
65	Vite a testa esagonale incassata	1
66	Dado in nylon	1
67	Molla	1
68	Rullo di tensione	1
69	Dado in nylon	2
70	Boccola da 3 mm	1
71	Ingranaggio intermedio	1
72	Boccola da 6 mm	1
73	Rondella	1
74	Chiave a brugola	1
75	Vite a testa esagonale incassata	1
76	Piedino d'appoggio anteriore	1
77	Vite maschiante ST2.9*8L	2

Pezzi di ricambio		
Nr.	**Pezzo di ricambio**	**Numero**
78	Rullo di trasporto	2
79	Piedino d'appoggio posteriore	1
80	Vite a croce St4.2*19L	2
81	Copertura per piedino d'appoggio posteriore	2
82	Vite a testa esagonale incassata M8*75L*S27L	4
83	Rondella elastica	4
84	Rondella	4
85	Copertura per il morsetto di fissaggio del manubrio	1
86	Impugnatura con viti a T	1
87	Rondella elastica	1
88	Rondella	1
89	Chiave a forchetta-ad anello	1
90	Cuscino antiscivolo	1
91	Supporto laterale	2
92	Cuscino ammortizzante	2

Pezzi di ricambio		
Nr.	**Pezzo di ricambio**	**Numero**
93	Porta-tablet	1
94	Cuscino ammortizzante	1
95	Piastra di fissaggio per porta-tablet	1
96	Banda in gomma	2

GARANTIEKARTE
BON DE GARANTIE · TAGLIANDO DI GARANZIA
HEIMTRAINER
HOMETRAINER · CYCLETTE

Ihre Informationen / vos informations / i tuoi dati:

Name / nom / nome _____

Adresse / adresse / indirizzo _____

_____

_____

☎ _____ E-Mail _____

Datum des Kaufs / date d´achat / data di acquisto* _____

* Wir empfehlen, Sie behalten die Quittung mit dieser Garantiekarte. / Nous vous conseillons de conserver le reçu avec cette carte. / Si consiglia di conservare la ricevuta con questa scheda di garanzia.

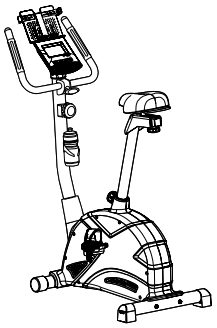
Ort des Kaufs / lieu d'achat / posizione de acquisto

_____

Beschreibung der Störung / description de dysfonctionnement / descrizione del malfunzionamiento:

Unterschrift / signature / firma:

_____



Schicken Sie die ausgefüllte Garantiekarte zusammen mit dem defekten Produkt an: / Envoyez la carte de garantie remplie en commun avec le produit défectueux à : / Inviare la scheda di garanzia compilata insieme al prodotto guasto a:

Royalbeach Service
Fuchsbühlstrasse 6
8580 Amriswil/Thurgau
SWITZERLAND

KUNDENDIENST · SERVICE APRÈS-VENTE · ASSISTENZA POST VENDITA

☎ CH **+41 445 809 003**

swiss@royalbeach.de

Typ/Type/Modello: **35273**

Artikel-Nr./N° d´art. /Cod. art./: **40982**

01/2015

Hotline:

Zum regulären Festnetztarif Ihres Telefonanbieters.

Au tarif normal de réseau fixe de votre opérateur téléphonique.

A pagamento secondo tariffa rete fissa della propria compagnia telefonica.

3
JAHRE GARANTIE
ANS DE GARANTIE
ANNI GARANZIA

Garantiebedingungen

Sehr geehrter Kunde!

Die **ALDI Garantie** bietet Ihnen weitreichende Vorteile gegenüber der gesetzlichen Gewährleistungspflicht:

Garantiezeit:	**3 Jahre** ab Kaufdatum **6 Monate** für Verschleiß- und Verbrauchsteile bei normalem und ordnungsgemäßem Gebrauch (z. B. Akkus)
Kosten:	Kostenfreie Reparatur bzw. Austausch oder Geldrückgabe Keine Transportkosten
TIPP:	Bevor Sie Ihr Gerät einsenden, wenden Sie sich telefonisch, per E-Mail oder Fax an unsere Hotline. So können wir Ihnen bei eventuellen Bedienungsfehlern helfen.

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, senden Sie uns:

- den Original-Kassenbon und die vollständig ausgefüllte Garantiekarte.
- das Produkt mit allen Bestandteilen des Lieferumfangs.

Die Garantie gilt nicht bei Schäden durch:

- **Unfall** oder **unvorhergesehene Ereignisse** (z. B. Blitz, Wasser, Feuer).
- **unsachgemäße Benutzung** oder **Transport**.
- **Missachtung** der **Sicherheits-** und **Wartungsvorschriften**.
- sonstige **unsachgemäße Bearbeitung** oder **Veränderung**.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit an der Servicestelle Reparaturen kostenpflichtig durchführen zu lassen. Falls die Reparatur oder der Kostenvoranschlag für Sie nicht kostenfrei sind, werden Sie vorher verständigt.

Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen. Das Serviceunternehmen und der Verkäufer übernehmen bei Reparaturannahme keine Haftung für eventuell auf dem Produkt vom Kunden gespeicherte Daten oder Einstellungen.

Conditions de garantie

La garantie est valable pour une durée de trois ans à dater du jour de l'achat ou de la livrai-son effective des articles. Elle ne peut être reconnue valable que sur production du bon de caisse et du bon de garantie dûment renseigné. Il est donc indispensable de conserver ces deux documents.

Cher client,

environ 95% des réclamations sont malheureusement dues à une mauvaise manipulation; il y est à remédier sans problèmes tout simplement en vous mettant en contact via téléphone, mail ou fax avec notre centre de services installé expressément à cet effet.

En conséquence, veuillez vous adresser à notre service en ligne avant d'expédier l'appareil ou avant de l'apporter chez le revendeur : Notre assistance en ligne vous évitera de vous déplacer.

Le fabricant s'engage à traiter gratuitement toute réclamation relative à un problème de matériel ou à un défaut de fabrication, en se réservant le droit d'opter à sa convenance entre une réparation, un échange, ou un remboursement en espèces. La garantie ne s'applique pas aux dommages survenus à l'occasion d'un accident, d'un événement imprévu (foudre, inondation, incendie, etc.), d'une utilisation inappropriée ou d'un transport sans précaution, d'un refus d'observer les recommandations de sécurité ou d'entretien, ou de toute forme de modification ou de transformation inappropriée.

La garantie pour les pièces d'usures et consommables (comme par exemple les ampoules, les batteries ou les pneus) est valable 6 mois dans le cadre d'une utilisation normale et con-forme. Les traces d'usures causées par une utilisation quotidienne (rayures, bosses) ne sont pas considérées comme des problèmes couverts par la garantie.

L'obligation légale de garantie du fournisseur n'est pas limitée par la présente garantie. La durée de validité de la garantie ne peut être prolongée que si cette prolongation est prévue par des dispositions légales. Dans les pays où les textes en vigueur prévoient une garantie (obligatoire) et/ou une obligation de tenue de stock de pièces détachées, et/ou une réglementation des dédommagements, ce sont les obligations minimum prévues par la loi qui seront prises en considération. L'entreprise de service après-vente et le vendeur déclinent toute responsabilité relative aux données contenues et aux réglages effectués par le déposant sur le produit lors de l'envoi en réparation.

Après l'expiration de la durée de garantie, il vous est toujours possible d'adresser les appareils défectueux aux services après-vente à des fins de réparation. Mais en dehors de la période de garantie, les éventuelles réparations seront effectuées à titre onéreux. Au cas où les réparations seraient payantes, vous serez avertis auparavant.

Condizioni di garanzia

Il periodo di garanzia ha una durata di 3 anni e inizia il giorno dell'acquisto o della consegna della merce. Perché i diritti di garanzia abbiano validità è assolutamente necessario presentare lo scontrino relativo all'acquisto e riempire la scheda della garanzia. Conservare quindi sia lo scontrino che la scheda della garanzia!

Il produttore garantisce la risoluzione gratuita di casi di mancanze riconducibili a difetti di materiale o di fabbricazione

Gentile cliente,

il 95% circa dei reclami sono purtroppo da ricondursi a errori di utilizzo e potrebbero pertanto essere evitati senza problemi: basta contattare telefonicamente, per e-mail o per fax l'apposito servizio di assistenza.

Desideriamo quindi invitaria a rivolgersi alla hotline da noi messa a disposizione prima di restituire l'apparecchio ovvero riportalo al negozio dove è stato acquistato. La poiremo cosi aiutare senza che si debba rivoigere altrove.

attraverso la riparazione, la sostituzione o il rimborso, a discrezione del produttore stesso.

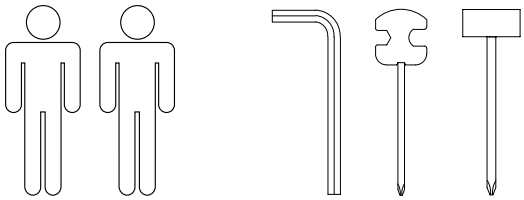
La garanzia non si estende a danni causati da incidenti, eventi imprevisti (problemi causati da fulmini, acqua, fuoco ecc.), uso o trasporto non conforme, mancato rispetto delle prescrizioni di sicurezza e/o di manutenzione o da altro tipo di uso o modifiche diversi da quelli conformi.

Il periodo di garanzia per i componenti soggetti ad usura e le parti di consumo in caso di utilizzo normale e conforme (ad es. lampade, batterie, pneumatici etc.) dura 6 mesi. Le conseguenze dell'utilizzo quotidiano (graffi, ammiccamenti) non sono coperte da garanzia.

L'obbligo di garanzia da parte del rivenditore stabilito per legge non viene limitato dalla presente garanzia. Il periodo di garanzia può essere esteso soltanto se una norma di legge lo prevede. Nei paesi nei quali la legge prescrive una garanzia (obbligatoria) e/o una disponibilità a magazzino di ricambi e/o una regolamentazione per il rimborso dei danni, valgono le condizioni minime stabilite dalla legge. Il servizio assistenza e il rivenditore non sono in alcun modo responsabili in caso di riparazione per eventuali dati o impostazioni salvate sul prodotto dall'utente.

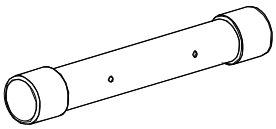
Anche dopo la scadenza del periodo di garanzia è possibile inviare gli apparecchio difettosi al servizio di assistenza a scopo di riparazione. In questo caso i lavori di riparazione verranno effettuati a pagamento. Nel caso in cui la riparazione o il preventivo non fossero gratuiti, verrà informato in anticipo.

Montage
Montage
Montaggio

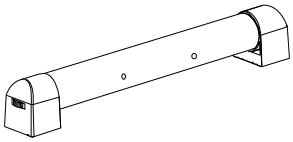


1

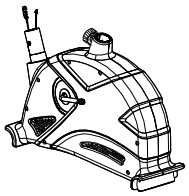
76



79

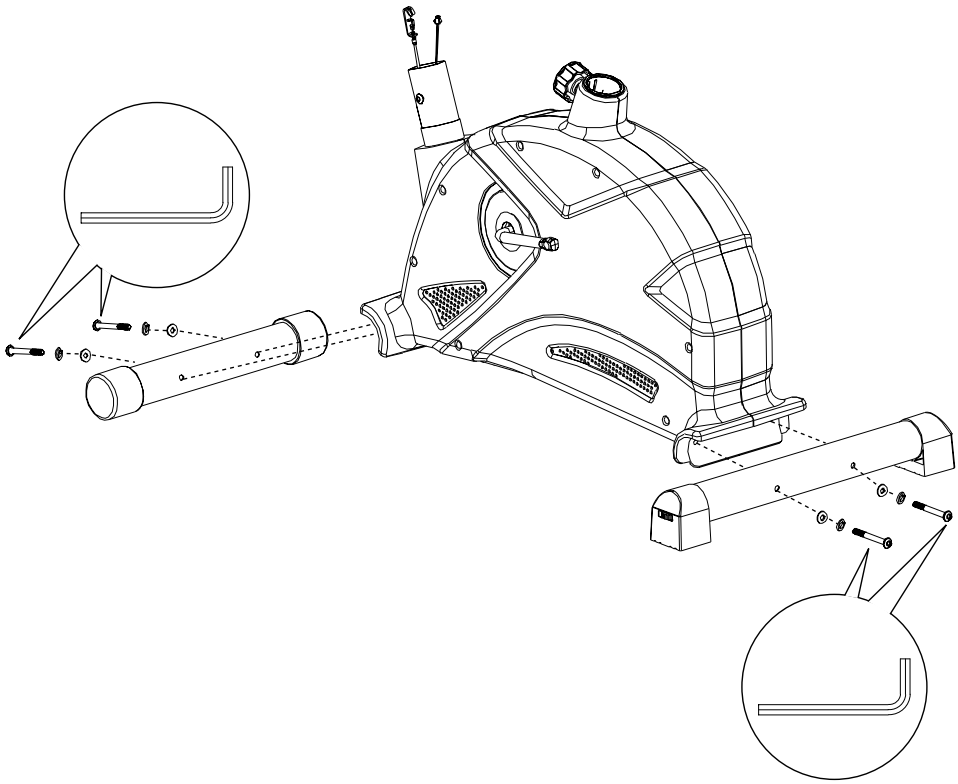


31



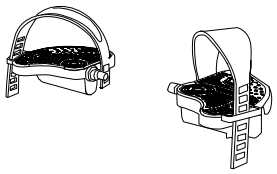
82 83 84

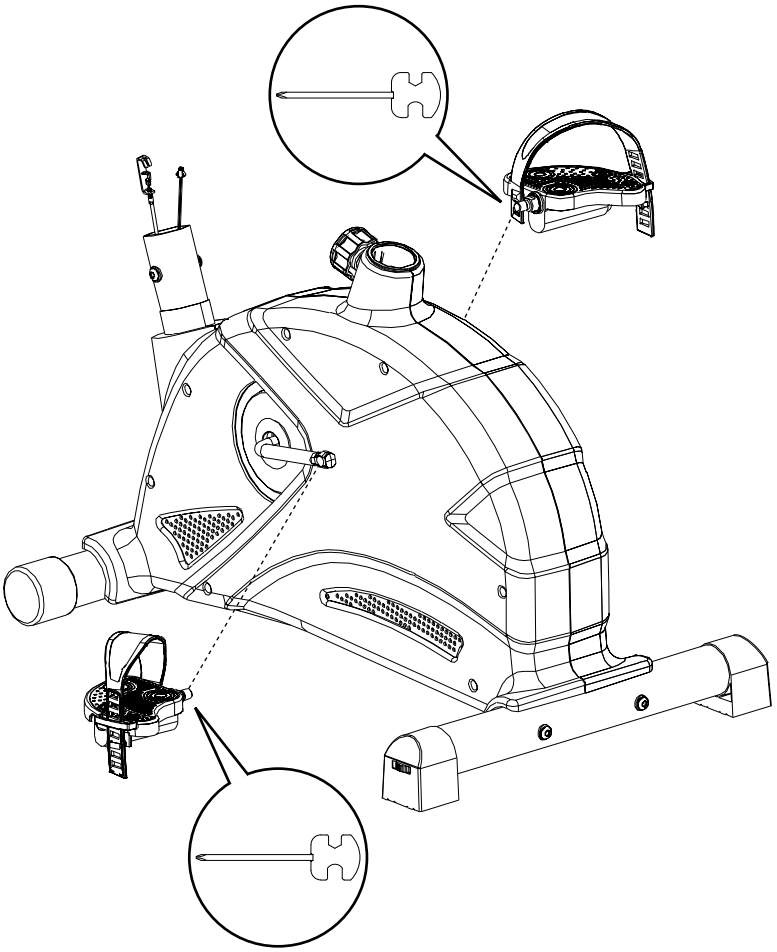
4 x



2

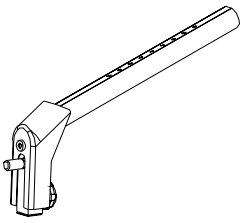
43



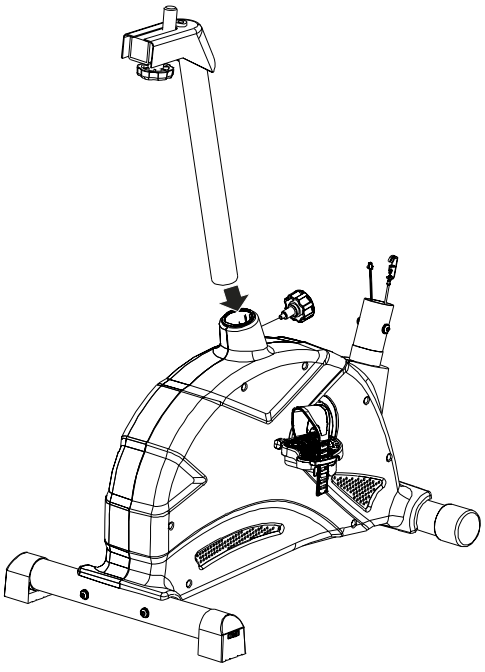


3

20

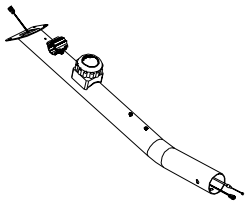


36



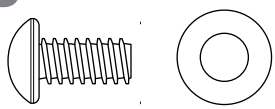
4

10

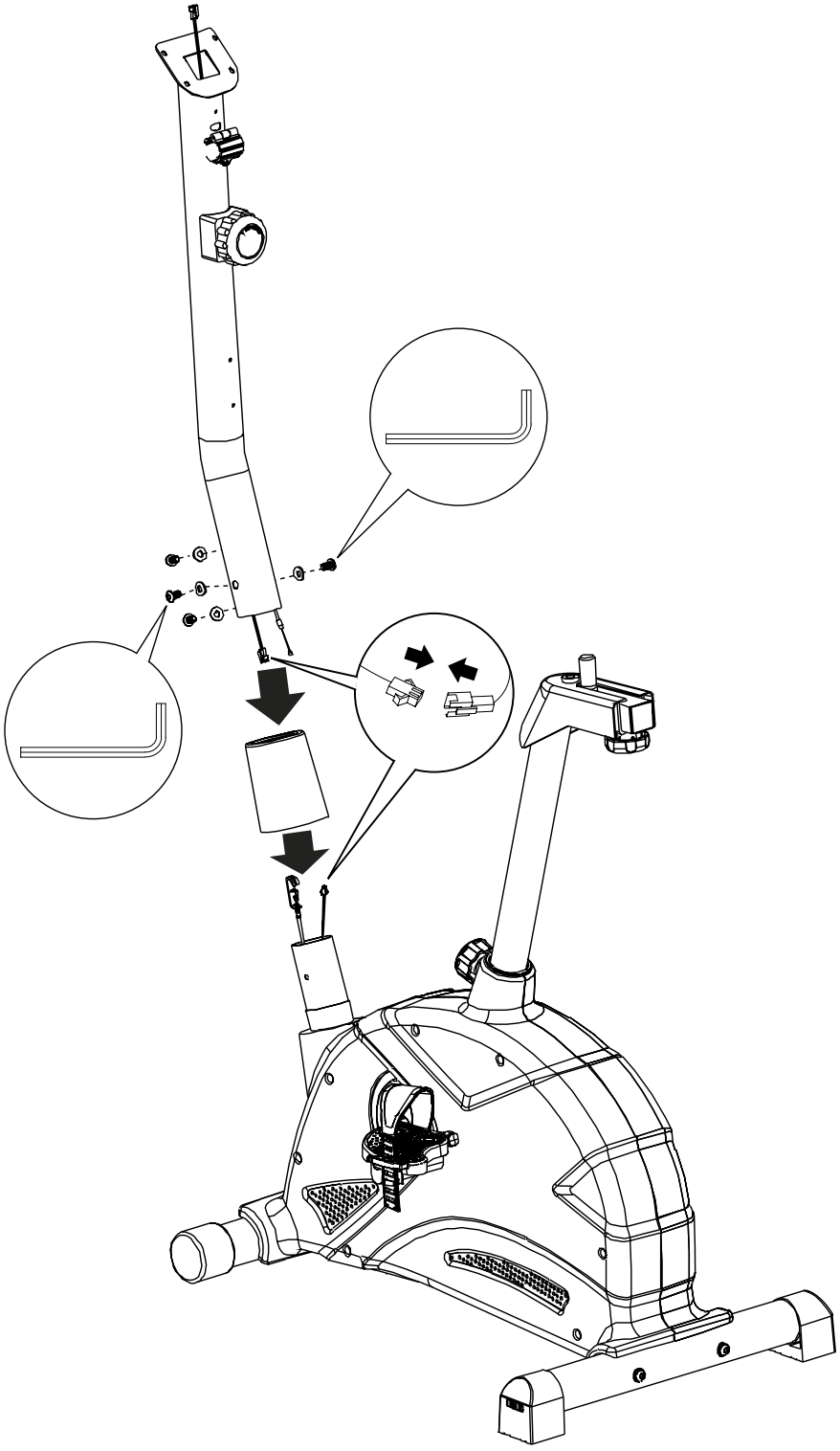


32

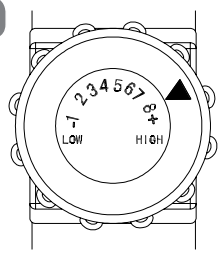
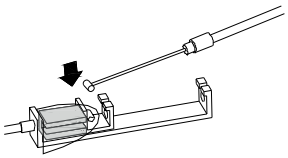
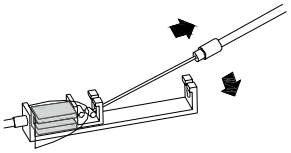
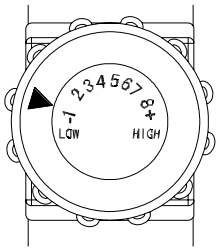
17 84

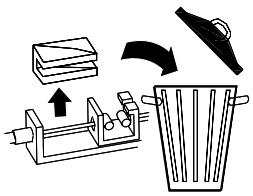
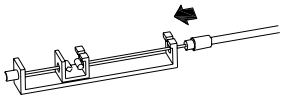
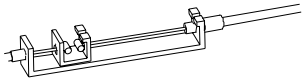


4 x

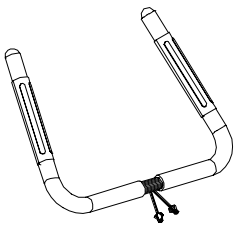


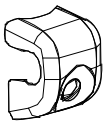
5

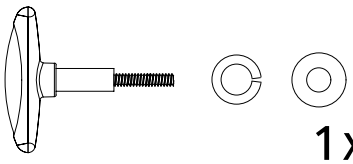
I	II	III	IV
14 	34 		

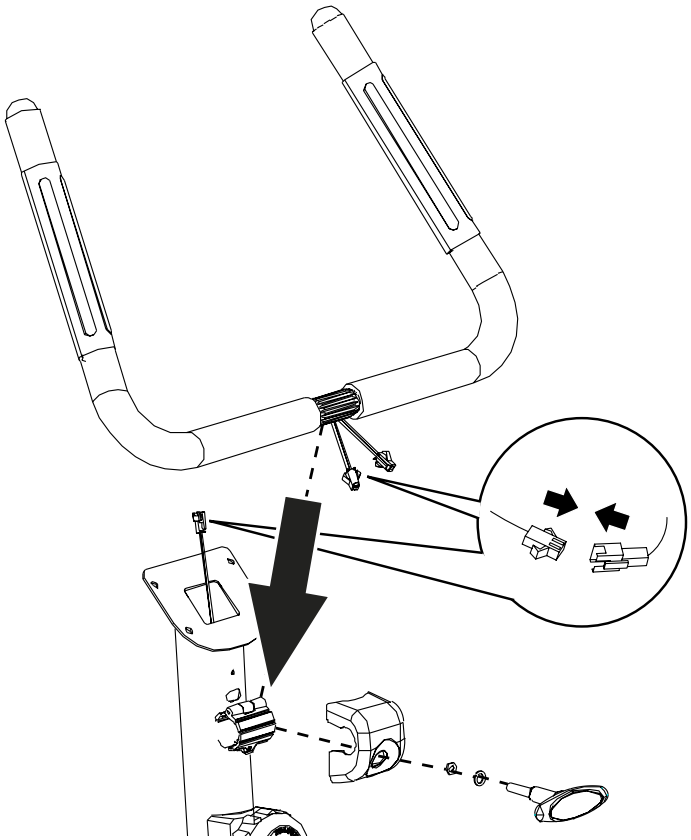
V	VI	VII
		

6

3 

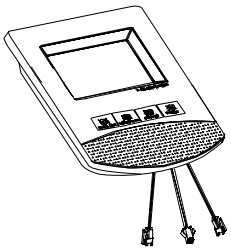
85 

86 87 88 

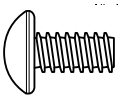


7

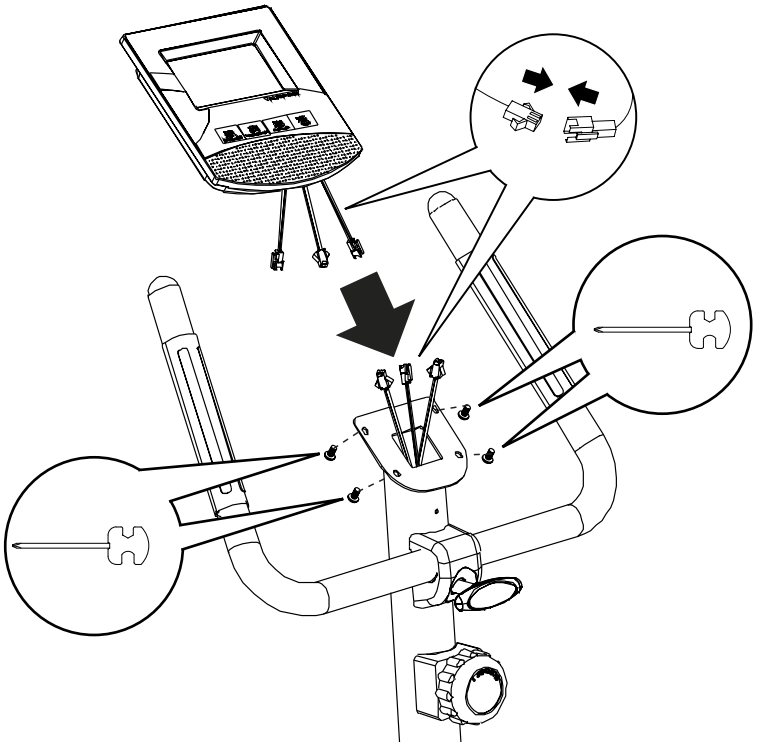
1



2

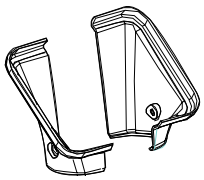


4 x

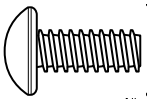


8

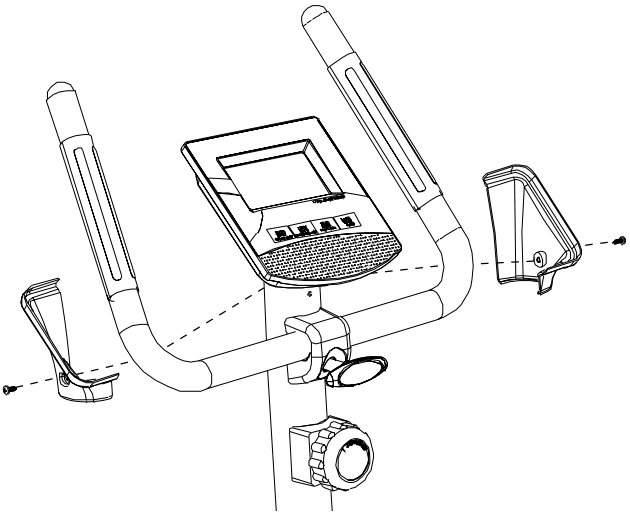
11 12



13

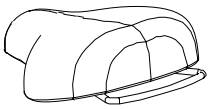


2 x



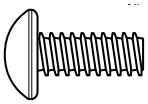
9

29

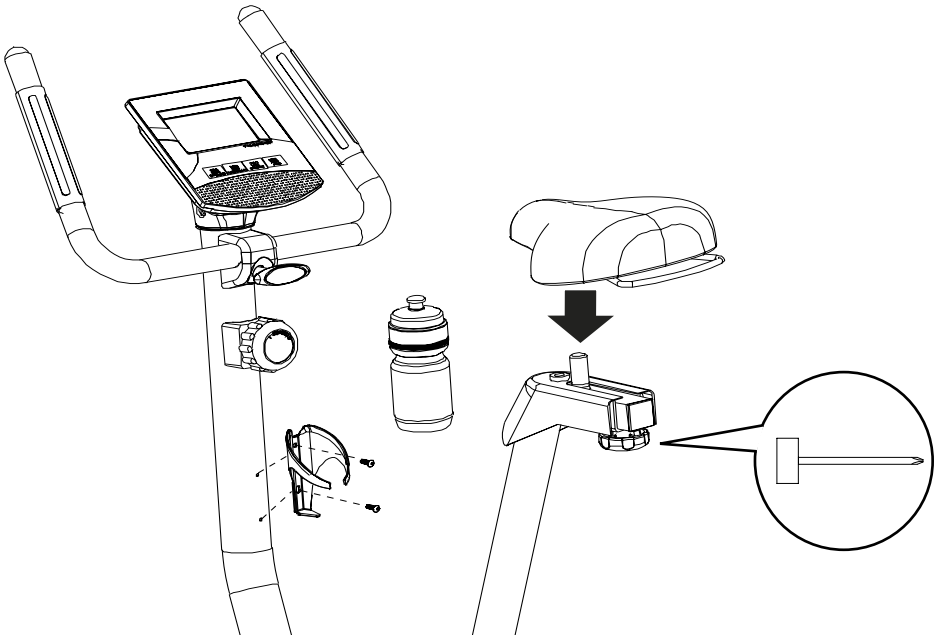


15 16

13

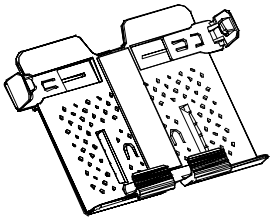


2 x

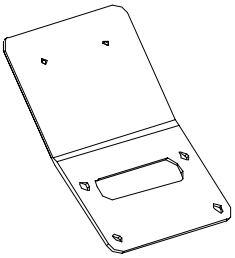


10

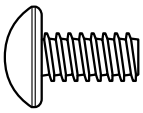
93



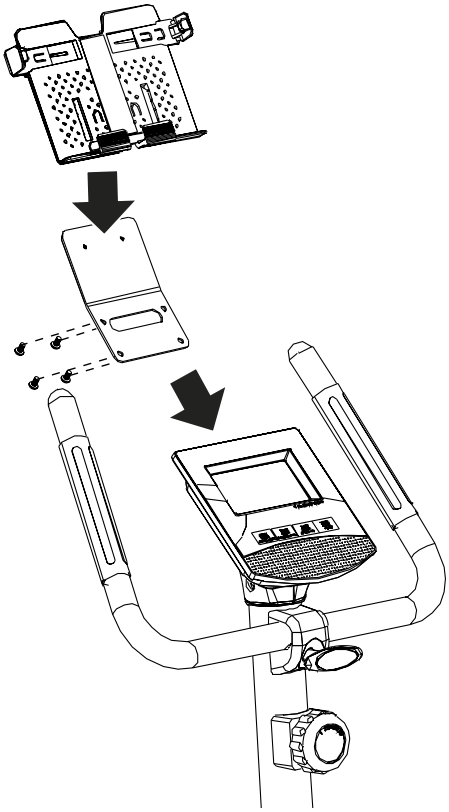
95

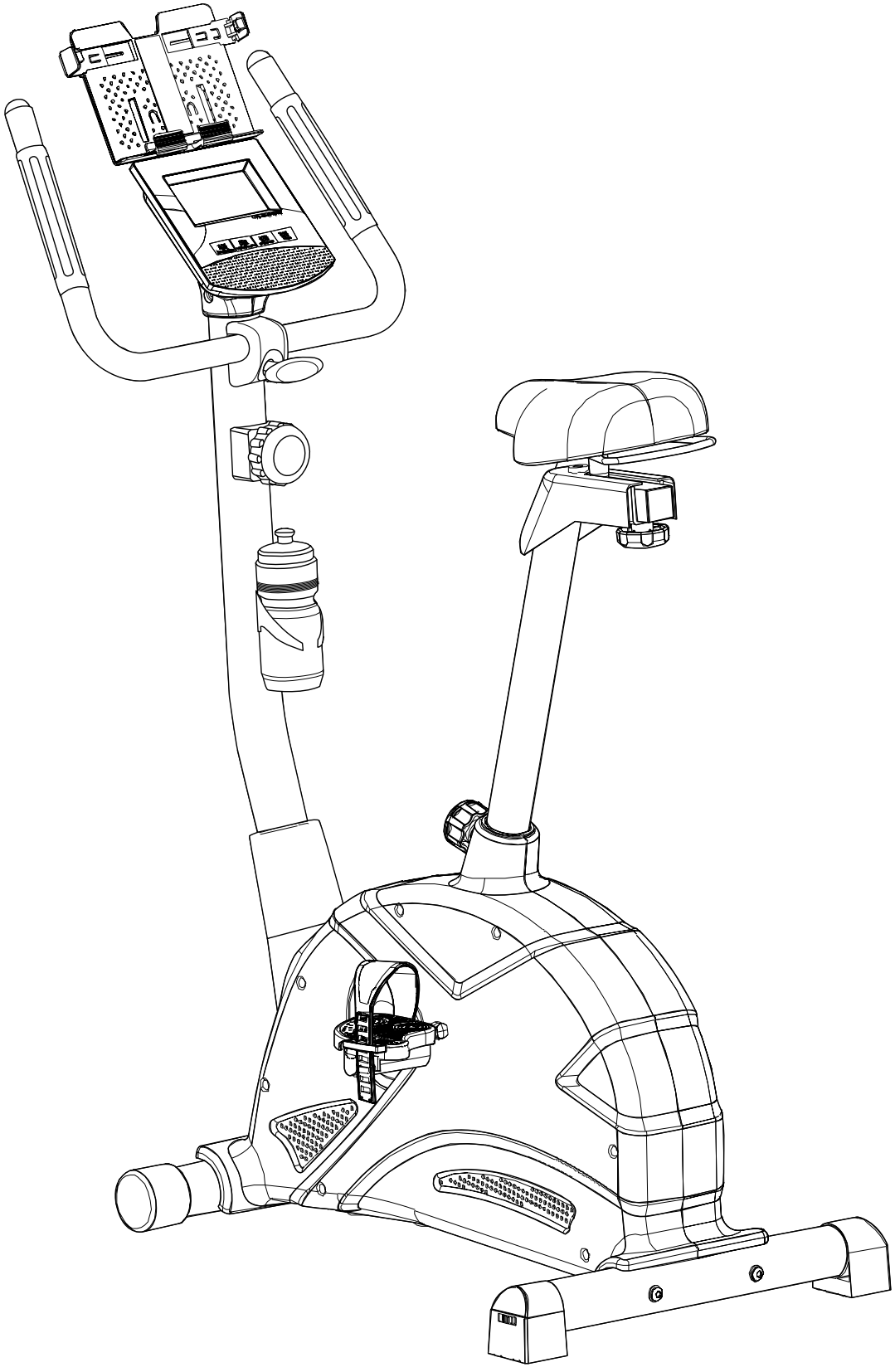


2



4 x





CH

Vertrieben durch: | Commercialisé par: | Commercializzato da:

Royalbeach Spielwaren & Sportartikel Vertriebs GmbH
Franz-Sauer-Str. 48
5020 Salzburg
AUSTRIA

E-Mail: mail@royalbeach.de

KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE • ASSISTENZA POST VENDITA

+41 445 809 003 **swiss@royalbeach.de**

Typ/Type/Modello:**35273** 01/2015
Artikel-Nr./N° d'art./Cod. art.: **40982**

3
JAHRE GARANTIE
ANS DE GARANTIE
ANNI DI GARANZIA